少林看家拳

索法 德虔 著

北京体育学院出版社



少林看家拳

張文廣題

中国著名武术家张文广教授为本书题写书名。

一九八六年五月

少林看家拳

素法　　德虔　　著

北京体育学院出版社

少林看家拳

素法　德虔　著

●　●　●

北京体育学院出版社出版
（北京西郊圆明园东路）
河南省登封县印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32　印张：5.44
1986年11月　第1版　1986年11月　第1次印刷
字数：114千字　册数：1——40,000册
统一书号：7451·22　定价：1,35元

前　言

少林看家拳是嵩山少林寺拳法中的精华。该拳刚健有力，紧凑敏捷，疾如闪电，招法多变，难破难防，独具一格。

相传宋代，少林寺内武僧已达两千余人，其中有一些人想离开寺院。为防止武僧离寺，当时的方丈和尚福裕召集寺院知己的武师，共同商讨，编创了一套适于散打的套路，这套拳只传授给亲信寺僧。从方丈室到山门口，共设13道关卡，每道关卡都由掌握这套拳的两位武僧镇守。福裕明确规定：凡欲离寺者，必须同这13道关卡的武僧较量。若打不出或比量中受伤者，一律不得离开寺院，还要受到跪香的处罚。故这套拳取名为“少林看家拳”。

少林拳谱曰：

少林看家拳，宋代福裕传，
一门一道关，关关有武汉，
任你武技绝，难过十三关。

由福裕高僧传授的少林看家拳，距今已有一千多年的历史了。由于原寺内秘传的拳谱在1928年被军阀石友山火烧少林寺时一起被焚，少林看家拳日渐失传。幸亏有一少林寺僧贞方拳师（1895年入寺），在1906年曾把一份拳谱带回山东，并于1936年将该拳谱亲手交给了少林寺著名武僧贞秋的

弟子——素法（已还俗，俗名徐祗法，山东省郯城县人），才使该拳流传下来。

徐祗法老拳师在山东、江苏、连云港一带广收门徒，频传于人。据不完全统计，会练此拳的有三千余人。徐祗法老师为继承和发展少林武术，献出了自己秘藏40多年的“少林看家拳谱”，并不远千里重拜山门，与少林寺院高僧素喜、德禅共商整理、编写、普及少林看家拳等事宜。本书就是根据他献的拳谱整理编写的，书中的动作插图也是依他亲自示范的动作绘制的。本书完稿后请北京大学中国武术气功学会理事长李士信讲师审校完善，特别是中国著名武术家张文广教授在百忙中为本书题了书名，还得到李锡钢同志的支持，在此一并致谢。

由于文化有限，时间短促，错陋之处难免，敬请武林界高师和广大读者批评指正。

编　者

一九八六年五月

于少林寺

目　录

一、拳势特点

1. 震脚多：震脚可使脚下生根，并助脚下有力，根基牢稳，坚如盘石。如此，不易被人制倒在地。

少林淳密法师曰："丹田有气　脚下有根　四面八方，任敌来侵，纵有神手，难动我身，我若一动，敌即不稳。"

2. 搅手势多：技击拿敌，重在用手。搅手势，又名梅花手。其手去迷迷糊糊地使出去，即可擒敌也。

少林寂袍法师曰："翻江搅海手，看家门户守，敌欲来攻我，伸出搅海手，左右猛搅动，犯敌难逃走。"

3. 转身搬拦势多：该势既练身法，又练技击拿敌，是败中取胜之法。

少林如静法师曰："缩身如鼠败下方，发身如虎回头忙，采住敌人使搬拦，敌人仰面跌当场，败中取胜急妙迅，死中求活招法强。"

4. 打虎势多：该势可增强少林看家拳防护和攻击的威力，是防攻结合的招法。

少林贞秋大师曰："攻中有防，防中有攻，连攻带防，防而必攻，拨开势式，直冲当中，祛敌败走，紧闭门封。"

5. 马步势多：马步可以使两腿练出相等的力量，可以避免老年偏瘫等疾患，另外，两臂同样也可练出相等力量，避免出现一手有力而另一手无力的现象。有些人专练一手、一腿、一指、一脚的功夫，虽然有时也绝技惊人，但是，一到老年后期，很容易出现单重或单轻的疾病，所以练功，若

得不到高师的指教，单靠拼命蛮干，是很容易出现偏差的。

少林寂敬法师曰：“马步单鞭功，手脚开四平，两臂和两腿，功力两相等，少出单重病，手足应用灵，延年益高寿，身健耳聪明。”

6．**连环腿多**：该势在技击上是连环进攻的招法，踢腿时多用连踢，连贯不停，使敌方无还手之力，败阵逃跑。所以看家拳在招法中很注重连环腿的用法。

少林贞方大法师曰：“连环踢腿如闪电，击损敌人一溜烟，连环腿法敌难躲，用时方知有妙玄，跟师学习连环腿，嵩山少林得真传。”

7．**展腕冲天炮多**：看家拳对敌要狠，对来敌之手必须先斩断其腕，使其失去攻击的力量，再迅速用锤冲击敌方的紧关要道，使敌不能反攻。

少林名家马希贤老师曰：“冲天炮打不留情，一毒二狠三要命，紧逼对方难还手，败走脱逃一溜风。”

8．**举鼎前穿手**：防守来敌攻击，架敌手迅速击穿敌胸肋。使其受伤败阵。该势是连防带攻的招法。

少林名家徐敏武曰：“双臂架敌开云端，两手穿进敌肋间，轻者击敌向后退，重者筋伤骨折断，看家开门第一招，敌人一见心胆寒。”

9．**二起脚、旋风腿多**：二起脚、旋风腿是提高身体跳跃旋转腾空打人的重要动作，敌从下攻来可纵跳闪出；敌来高势进攻，可以跳跃弹击；敌来得快，我可转身闪过。

著名武术家马金标讲：“二起旋风跃天边，空中旋转似飞燕，任他庭功千般硬，想沾我身难上难。”

10．地下剪多：六路拳内大部分动作是地下的功夫，剪腿法很多，是用下盘夹剪敌腿部的败中取胜招法。当上盘不得进手时便可佯装败倒样，从下盘进攻，打败对方。

著名武术家、王子平讲：“地下功法变化多，剪夹夹拌扫平坡，纵有深功也害怕，蹦纵跳跃无法躲。”

11．姿势大方舒展　出势圆满完整：看家拳的每个动作都要求出势完整，有力，不出半个架势，不潦草过关。手法要清楚，步步有力，击守配合。

少林名家宋德聚、何秀奎讲：“出掌如瓦垄，握拳如卷饼，出拳似流星，睁眼如闪电，行走如刮风，行站如钉丁，腰动如蛇行，守者如处女，攻者如蛟龙。”

12．手、步法清楚：每一步每一手的变化，都要清清楚楚。手法不清，到老无功，步法不清，到老不精。因此手脚上下要协调一致，动作要灵活准确。

武林高手沙宝玉讲：“武功行动任君走，全凭两脚和两手，武法精明手法清，走满天下落心头，无论高士和弱手，战斗千合得平手。”

二、基本功法

（一）手型及用法

1．散掌：即五指伸直，自然分开，撒掌多以正立掌向前，揣击或直打直推对方的要害部位，有时也以卧掌护身。其特点是触击面大，宜发挥自己的威力，又宜抓住对方的衣

着或器械。

2．勾手：即五指并拢，向内屈指成勾手。多用于向后甩击或勾挂对方。

3．拳：即四平拳，与其他少林拳术相同，但用法以揣击、冲击、劈击为主。

（二）足型及用法

1．绷脚：出脚后，脚面绷平，多用于前踢。

2．撇脚：脚向内撇。

3．泼脚：出脚后由外向内泼脚，多用于出脚后泼击对方的下肢胫部。

4．摆脚：一脚立地为轴，另一脚向同侧方向摆踢，同时向前出两手拍击摆脚的脚面外侧。多用于踢击对方时，解除敌方袭脚之危。

5．二起脚：两脚起跳，抬一脚向前弹踢，全身腾空，出同侧手拍击脚面，多用于跳步向前踢击对方。

6．旋风脚：两脚起跳，抬一脚向异侧方向旋弹，全身腾空，出异侧手掌拍击旋弹一脚的脚掌，使全身体转360度。多用于被群人围困时，袭击众敌。

（三）步型及用法

1．马步：两腿屈膝半蹲，两脚间距稍宽于肩，两脚尖内扣，似骑马势。马步用于站桩，对付顽敌或横打，双击两侧来犯者。

2．弓步：两脚前后着地，前腿屈膝，后腿蹬直，视似张弓。亦有横弓步者。多用于站桩向前对付来犯之敌。

3．并步： 两腿并列站立。多用于上前迎敌，为增加力量而抬后脚再向前上成并步，或由一侧向另一侧横移成并步。

（四）腿法

1．前扫腿： 以一腿屈膝全蹲为轴，两手扶地，另一腿伸直仆地，由前向后扫一周。多用于扫击面前之群敌。

2．后扫腿： 以一腿屈膝全蹲为轴，两手扶地，另一腿伸直仆地，另一腿伸直仆地，向后往前扫一周。多用于扫击背后来犯之敌。

3．踢腿： 用腿向前直踢，主要用于踢击面前的敌人。

4．弹腿： 用腿向左右侧身弹踢。主要用于踢击身体两侧的敌人。

5．倒踢： 一脚立地，另一脚向后倒踢。主要用于踢击后方来犯者。

三、练 法 步 骤

看家拳同其他拳种一样，必须先练好基本功。如手法、腿法、眼法、步法、身法等。

第一阶段：以练直踢、弹腿、跳步为主。时间以每日早晨为宜。每天练0.5～1小时，约练1个月左右。

第二阶段：继续练以上动作，再加练弓步、马步、歇步、仆步、冲拳、推掌等。每日早上练1.5小时。

第三阶段：除继续练前两个阶段的动作外，再加练二起脚、旋风脚、前、后扫腿等，还可练翻身、滚身、翻跳等。

每日早上练2个小时左右，为增加耐力，在练以上基本功前，还应跑10～20分钟。

第四阶段：学习套路，每天除练基本功外，可学习5～8个动作。如果记忆力好，可以学10～15个动作。这样一个星期就可以学完一路。然后再请一个武术师指教，纠正不正确的姿势。学会第一路之后，不要急于学习第二路，应继续苦练3～4个月，待姿势正确，动作熟练后，再学习第二路，直到学完十三路。

第五阶段：学完全部套路之后，再结合学习气功，特别是气硬功（如打砂袋、砍木人等）和气轻功（如戴铁瓦、吊沙袋等），以气壮力，发劲揣打，蹬高跳远。

第六阶段、综合练习阶段，即基本功、套路、气功三者结合在一起练习。

1、早上5点钟起床，先练基本功，然后再练气轻功，最后练套路。

2、晚上七、八点以后，开始练气硬功和桩功（如马步桩和弓步桩）。

3、其他时间，如星期天、业余时间、宜学练新套路或练习套路中的薄弱环节。走在路上、坐在车上、可以练旋腕、甩手、晃肩、抖肘、推掌等。

少林寺第30世大和尚——素喜武师说："高师育良徒，苦恒出高手。"古往今来，武林中的英雄名师，没有一个不是靠苦和恒成才的。所以要几十年如一日，无论冬寒冰雪，冷风刺骨，还是暑转似火，都要坚持苦练，一天也不间断。为了少走弯路，早日成才，还必须四处访师，博学众家之长，虚心向同道求教。

四、套路歌诀及动作顺序

第一路　开山拳

歌诀曰：

双臂举捅上云端，两手托平肋下穿，
上步摆腿托架式，单踢打捶托送山，
勾跟拍脚跃步式，风卷霹雳上九天，
转身接占骑马式，霸王举顶上下翻，
提腿磕膝提定式，护耳巧女关双赞，
绷手摆莲护腿进，鸿门射雁落沙滩，
按窝吕夫牵敌手，进步肘腿脚跟掀，
跳起劈山下式闪，半扫腿上用目观，
飞身放下狐狸剪，脚下风声扫尘烟，
转身接占骑马式，匡捶招法要争先，
蹬山打捶力要猛，踝罗踢打力要全，
反臂接按护肩掌，金龙抱柱力无边，
跃步童子拜观音，野马分鬃上下翻，
八步赶铲运两掌，踏步急行赶云端，
二起脚飞天边跃，风卷炸雷上九天，
转身接占骑马式，仙卷银幕贴地翻，
绷手摆莲护腿进，鸿门射雁落沙滩，
两手一搅梅花手，谢步请式招法完，
诸公若问拳名姓，少林开山一趟拳。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、跳步拍打、弹腿冲拳、弓步前后推掌、旋风脚、马步侧推掌、闪门炮拳、野马分鬃、白猿望仙、鸿门射雁、猛虎跳涧、飞身狐狸剪、扫腿侧冲拳、拨云迎日、踩踢鸳鸯脚、金龙抱玉柱、童子拜观音、鱼公倒划船、八步赶铲、二起旋风脚、马步侧推掌、一化卧势、青龙闹海、二起旋风脚、飞摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第二路　迎门掌

歌诀曰：

双臂举霸步出中，两手搂掌肋下行，
上步玉柱迎风势，弹步踢腿上下攻，
调步斜行一条龙，翻身阴门掌更雄，
进步穿手肋下使，梅花手上勾架功，
绷手摆莲护腿进，扣捶朝天腿蹬空，
跳起劈山下式闪，扫腿用在千军中，
转身接占骑马式，进步穿手肋下行，
反臂接按护肩掌，湘子挎篮臂上攻，
进步踏出两只脚，前后冲招一条龙，
两掌交错是抹掌，顺式单鞭妙无穷，
上步一化罗汉展，二起穿手肋下行，
一调吕夫背后劈，进步肘腿牵踢攻。
翻身接摆撩阴掌，调步阳门掌更雄，
上悬盘上提定式，下悬盘上踢摆功。
翻身抬钱劈三掌，二起桑式拦推攻。
提腿磕膝提定式，两手平托盘架攻，

翻身卧式就地滚，二起旋风腿生风，
翻手摆莲护腿诜，鸿门射雁前后攻
两拳一搅梅花手，谢步请势招法成，
列公若问拳名姓，万古长青少林功。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、跺脚冲天炮、二郎担山、震脚三推掌、织女纫剪、大鹏展翅、卧龙探爪、大虎抱头、黑风卷海、马步满推掌、马步三推掌、湘子挎篮、二郎担山、前后推掌、罗汉张口、二起踩脚、前后推掌、虚步搂掌、马步崩阴掌、罗汉迎门掌、金鸡独立、燕子戏水、就地拾金钱、老虎出洞、燕落沙滩、青龙闹海、二起旋风脚、飞摆莲、鸿门射雁、织女纫剪。

第三路　三荐诸葛

歌诀曰：

双臂举鼎上云端，两手托平向前穿，
上步玉柱迎风站，子午晨暮炼单拳，
上步钩搂势法全，进步摆掌护双肩，
调步接占骑马式，匡捶招法要争先，
进步踩罗踢打势，翻身弯脚力要全，
抽梁换柱顺捶打，跳打叠膝奔下盘，
调步背后推月势，跳起推窗力无边，
跳起推月双碰掌，十字手法软骨断，
转身摆莲护腿边，金鸡独立站上盘，
展翅踢脚打顺捶，踩罗踢打力要添，
前后下盘三扫腿，撤身倒步一溜烟，

转身接站骑马势，吕夫肘腿脚跟掀。
撤步接扫后扫腿，跳起劈山下式闪，
扫腿招法千军用，骑马姿势要站园，
吊步背后右推月，跳起推窗力无边，
跳起推月双碰掌，左右打虎力要全，
展翅扣捶钩连腿，蹬山打虎力更添，
跳起劈山下势闪，脚下风声扫尘烟，
转身接站骑马式，三把战脚敌胆寒，
两手平托坐盘腿，风卷霹雳上九天，
转身接占骑马式，蹬山打捶力无边，
上步扣捶抱月式，撤身倒步一溜烟，
两掌交搓是抹掌，顺势二郎一条鞭，
一化锁篮跨虎式，踏步撤身一溜烟，
提腿独立提定势，脚飞银河双摆莲，
鸿门射雁沙滩坠，梅花搅手势法完，
诸公若问拳名姓，三荐诸葛少林拳。

动作顺序：

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、仙童坐马、马步单鞭、弓步冲拳、连环弹腿、弓步架掌、童子送书、回头观阵、二郎担山、震脚虎抱头、卷地黄风、马步侧拳、水打车轮转、震脚金固头、凤凰展翅、马步冲拳、顺手牵羊、追蛇入洞、双手推窗、跳步双推、转身摆莲、仆地打虎、金鸡独立、踢腿冲拳、三扫腿、马步侧推掌、大虎抱头、右扫腿、转身左右推掌、左右打虎、展翅连环腿、大虎抱头、前扫腿、战脚阳掌、仙女散花、马步侧推掌、弓步架打、并步扣捶，燕子斜飞、一化锁篮、猴子拉犁、后扫腿、金鸡独立、鸿门射雁、织女

要剪。

第四路　穿心捶

歌诀曰：

双手举鼎似托天，两手托平急如钻，
上步玉柱堂前站，摆开四路少林拳，
虎步钩搂妙法添，并步合掌进双肩，
调步站成骑马式，蹬山打捶力无边，
采罗恨脚冲捶打，蹬山打捶力更添，
采罗弯脚马步蹓，童子送书贯两肩，
斜身吊捶闪化势，跳起劈山下势闪，
扫腿招法千军用，骑马姿势要站园，
蹬山打捶力要猛，采罗弯脚翻罗圈，
展翅踢脚顺捶打，跳打叠膝取下盘，
翻身推捶击敌退，跳起揣捶敌进难，
跳起揣捶击敌猛，虎步吊捶敌势观，
进步打捶击敌倒，跳起翻身劈下山。
扫腿招法千军用，骑马姿势要站园，
上步卡仓中部进，吕夫肘腿紧相连，
后扫站成骑马式，吕夫肘腿取下盘，
劈山扫腿骑马势，背后推敌力更添，
跳起左右推敌倒，撤步抽梁换柱拳，
天鹅下蛋调步砸，脚下风声扫尘烟，
转身接战骑马式，上步巧走奔下盘，
恨步双掌三进势，双捶推出把门关，
上步抱住怀中月，拉开跃势一条鞭。

抹掌换走单鞭式，上步化手使锁盘，
上前追敌三势步，朝天踢腿不容宽，
翻身打出进步捶，绷手踢出双摆莲，
鸿门射雁沙滩坠，梅花搅手势法完，
谢步请势收招住，四路少林寺内传。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、豹子出洞，马步侧推掌、上步冲拳、连环抓踢、弓步架掌，童子送书，回头观阵、二郎担山、震脚虎抱头、卷地黄风、马步侧推掌、水打车轮转、震脚金固头、凤凰展翅、弹腿冲拳、顺手牵羊、追蛇入洞、双手推窗、虚步阳掌、震脚冲拳、大虎抱头、后扫腿、马步侧冲拳、震脚卡仓、泼脚甩劈、马步侧推掌、弹腿劈掌、转身虎抱头、扫腿冲拳、前后冲拳、罗汉铁管、大虎抱头、扫腿骑马式、撑肘冲捶、并步扣捶、二郎担山、燕子斜飞、一化锁盘、猴子拉犁、朝天踢、马步侧推掌、转身摆莲、关公勒马、织女耍剪。

第五路　五夫掌

歌诀曰：

双臂举鼎上云端，两手托平向前穿，
上步玉柱庭中站，背后劈敌倒街前。
跳步撞进撩阴掌，接拉肘腿敌犯难，
棚手揣进下三路，回头单踢用力禅，
跳步揣掌切小腹，裸腿挎虎山头观，
钩跟带腿前后打，风卷霹雷上九天，
转身接站骑马式，绷手揣掌奔下盘。

回头单踢弹力猛，巧子龙下敌脚揪，
二起脚飞天边跃，骑马姿势要站园，
绷手假揣坐盘腿，转身护腿三摆莲，
回身单踢敌难进，一拉败式把敌观，
换步切出滚肠掌，拉步揣掌切中盘，
上步跳踢敌难进，二起脚飞跃天边，
转身铺亮马步式，黄龙大转左右翻，
跟步反江翻敌倒，[illegible]，
跃势三声揣一拳，双行二起飞天边，
脚飞翻江双摆莲，鸿门射雁落沙滩，
一把广门[illegible]，八步[illegible]上云端，
二起脚飞大边跃，风卷[illegible]上九天，
绷手摆莲护腿进，鸿门射雁落沙滩，
两掌一搅梅花手，撤步请势招法完，
若问五关何处有，少林曾家五趟拳。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、麒麟亮势、罗汉掰拳、罗汉推雪、弓步推掌、孙猴观阵、天马坠地、罗汉推雪、燕子啄食、二起侧推掌、罗汉推雪、旋风侧推掌、罗汉推雪、两掌一拳、黄忠射箭、大鹏叼鱼、马步侧推掌、虚步推掌、黄龙大转身、翻江摆莲、上步三揣掌、二起脚、关公勒马、白鹤亮翅、二起旋风脚、飞摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第六路　地盘腿

歌诀曰：

双臂举鼎上云端，两手托平肋下穿，

上步玉柱迎风站，使开六路少林拳，
上步钩搂势法全，并步摆掌护双肩，
调步站成骑马式，野马分鬃上下翻，
八步赶铲运两掌，二起脚飞跃天边，
转身接打旋风腿，骑马姿势要站园，
飞身放下挟腿剪，脚下风声扫尘烟，
一化卧势就地滚，二起脚飞跃天边，
转身接打旋风腿，骑马姿势要站园，
飞身放下挟腿剪，扫腿招法破难关，
恨步顶门炮冲天，左右扇风防敌钻，
仙卷银席贴地翻，二起脚飞达天边，
平地大杈前后展，二起脚飞上云端，
风卷霹雳上九天，钩跟带腿飞摆莲，
骑马姿势要站园，飞身放下挟腿剪，
半扫腿上用目观，飞身放下狐狸剪，
脚下风声扫尘烟，转身接占骑马鞍，
上步卡仓两中盘，翻身拉步就地缠，
二起脚飞跃天边，转身接打旋风般，
绷手踢出双摆莲，鸿门射雁落沙滩，
梅花摆手势发全，谢步请式笑归山，
少林六路名地盘。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、豹子出洞、马步单鞭、鱼公倒划船、八步赶铲、二起旋风脚、飞摆莲、飞身狐狸剪、扫腿骑马式、上步卡仓、一化卧势、二起旋风脚、飞脚摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第七路　梅花拳

歌诀曰：

双手举鼎火烧天，两手托平一溜烟，
上步玉柱林中站，后拉姿势把敌观，
单踢下打坐虎式，翻身仙人转影变，
后拉虚步观敌势，单踢坐虎打下盘，
翻身打虎力要狠，火势二起飞天边，
转身接打旋风腿，白鹤展翅上下翻，
恨步栽捶砸敌倒，速进三掌把身翻，
急速三踢使采罗，反身弯脚左右弹，
劈盖手法敌难躲，翻身劈盖紧相连，
上步挂塔按敌倒，连环劈盖上下翻，
后拉姿势观敌变，推出开山掌朝天，
回身翻卷旋风腿，风卷霹雳上九天，
坐虎下批防敌脚，马步上劈进手难，
上步肘腿拉敌倒，蹬山劈挂上下翻，
进步肘腿拉敌倒，脚飞银河双摆莲，
鸿门射雁沙滩坠，梅花搅手势发全，
谢步请势收势毕，七路少林在嵩山。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、童子开弓、坐虎待羊、金鸡独立、震脚挤手炮、弓步推掌、三宫擒吕布、千斤砸捶、黑虎出山、弹腿抹掌、张果到切瓜、麒麟亮势、仆步推掌、倒打旋风脚、马步侧推掌、旋风脚、马步侧推掌、双手

后势、童子观山、三战脚、飞摆莲、关公勒马、织女耍剪。

第八路　连环捶

歌诀曰：

双臂举鼎似托天，两手托平向前穿，
上步玉柱堂前站，背后劈敌侧下边，
跳起揣掌切敌腹，挂塔按敌使平川，
绷开来势下盘进，翻身扑地落尘烟，
跳起扑地防敌进，单掌推碑力要全，
上步推月连环进，钩踢带腿前后观，
上步转身旋风腿，风卷霹雳上九天，
转身接占骑马式，恨步冲捶上青天，
一拉败式闪敌攻，恨步滚肠切中盘，
连环八捶二起脚，撤身倒步一溜烟，
转身站成马步势，卡仓挤敌不容宽，
连环打捶就地滚，二起脚飞跃天边，
转身接打旋风腿，风卷霹雳上九天，
摆莲绷手护腿进，鸿门射雁落仙山，
两手一搅梅花手，谢步请势招法完，
列公若问拳名姓，八路少林佛门传。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、虚步亮掌、黑虎掏心捶、弓步抹掌、罗汉推雪、铺地锦、踹脚侧推掌、泼腿旋风脚、罗汉推窗、并步架打、八方连捶、二起后扫腿、马步侧推掌、弓步卡仓、青龙闹海、二起旋风脚、飞摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第九路 连环腿

歌诀曰：

双臂举鼎火烧天，两手托平向前钻。
上步玉柱提风站，背后劈敌倒下盘，
天马行空劈坐虎，翻身虚步腿翘踩，
二起挡山格敌进，风卷劈雳上九天，
提腿磕膝提定势，二起脚飞跃天边，
坐虎打捶下盘进，翻身打虎力更添。
一拉败势防敌攻，恨步滚肠切腹间，
连环三腿人难防，三响二起飞天边，
转身凌打旋风腿，骑马姿势要站园，
巧子龙下掀敌倒，上步冲捶直朝天，
三环套月上下劈，坐虎马步劈连环，
向右双臂连环掌，回身劈挂上下翻，
左右双掌劈玉砖，翻江拿敌到阵前，
崩手摆莲护腿进，鸿门射雁落仙山，
两掌一搅梅花手，谢步请势招法完，
若问此拳何处有，九路少林出嵩山。

动作顺序：

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、虚步挎肘、天马行空、二起推掌、旋风脚、二起坐虎式、弓步摘心捶、麒麟亮势、并步架打、阵破三关、大鹏展翅、旋风骑马势、燕子啄食、震脚冲天拳、童子拍掌、翻身仆地锦，大鹏展翅、击掌摆莲、鸿门射雁、织女要剪。

第十路 埋伏掌

歌诀曰：

两手托印向上翻，用力前穿急如箭，
上步玉柱顶天立，仙人指路下嵩山，
恨步打捶蹬山势，采罗踢打力要全，
巧子龙下寻敌跟，跳起跃势拉单鞭，
顺势单鞭一条线，虚步挎虎山头观，
翻身搅动梅花手，踏步急行赶云端，
二起脚飞天边跃，顺势二郎一条鞭，
搅海挥动梅花手，巧子龙下敌脚掀，
跳起迎敌三通鼓，蹬山打捶似虎钻，
天鹅寻食背后劈，拿住敌人反小缠，
背后推窗望月势，蹬山打捶虎登攀，
钩跟带腿前后打，风卷劈雳上九天，
转身接站骑马势，金龙合口回头观，
恨步翻江搬敌倒，护腿踢敌使摆莲，
一拉败式回头看，前进三掌穿连环，
二郎担山一条鞭，虚步挎虎山头观，
二起脚飞天边跃，恨步卡仓取中盘，
翻江搬敌仰面倒，护腿踢敌使摆莲，
鸿门射雁沙滩坠，梅花手法招数全，
谢步请势收招住，此为十路少林拳。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步玉柱、 仙人指路、 震脚冲

拳、燕子啄食、大鹏斜飞、虚步扬掌、虚步推掌、八步赶铲、二起燕斜飞、燕子啄食、弓步冲拳、张果老切瓜、弓步双插掌、弓步冲拳、旋风骑马式、乌龙翻江、燕子斜飞、织女耍剪、八步赶产、二起卡仓、关公勒马、击掌摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第十一路　仆地沙

歌诀曰：

双臂举鼎飞云端，两手托平肋下穿，
上步玉柱庭中站，单掌开山推迎面，
二起脚飞天边跃，顺势二郎一条鞭，
苏秦背剑下仙山，八步赶铲起云烟，
扑地抓沙到阵前，撒沙放下狐狸剪，
脚下风声扫尘烟，转身接站骑马势，
匡捶招法要争先，进步采罗三踢打，
恨步进身使搬拦，连环冲捶窝里炮，
恨步翻江力无边，绷手摆莲护腿进，
恨步滚肠切腹间，三响二起跃天边，
转身接打旋风腿，恨步栽锤走回环，
阴阳火势八步走，连环双掌劈下边，
恨步翻江搬敌倒，绷手护腿使摆莲，
鸿门射雁沙滩坠，梅花搅手势法完。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、开山斧、跳步二起脚、青龙闹海、卧地剪、仆地扫、马步侧推掌、水打车轮转、连环抓踢、弓步推掌、三冲捶、击掌摆莲、关公勒马、震脚架打、

阵破三关、大鹏展翅、三响二起、旋风骑马势、钻地捶、提腿冲天炮、童子打虎、倒踢劈拳、击掌摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第十二路　擒敌归山门

歌诀曰：

双臂举鼎上青天，两手托平奔肋间，
上步玉柱迎风站，背后劈敌倒阵前，
跌步肘腿敌难逃，撤身倒步一溜烟，
转身接站骑马式，跳起劈山下式闪，
扫腿招法千军用，骑马姿势要站圆，
冲天捶出上下打，斜行搬敌倒下盘，
反身推出迎门掌，连环穿手紧相连，
单踢拍脚上下进，坐虎进攻敌下边，
反身劈盖人难防，转身翻江把敌搬，
绷手摆莲护腿进，进步切进腹肠间，
单掌推碑力要狠，开山出掌劈迎面，
巧子龙下掀敌倒，背后冲敌倒下盘，
左右冲敌难逃命，抽梁换柱马步拳。
天鹅下蛋调步砸，转身跳起劈云烟，
扫腿招法千军用，骑马姿势要站圆，
虚步跨虎山头立，八步赶铲起云烟，
二起脚飞天边跃，风卷劈雳上九天，
单掌独立冲开路，跳踢跃势拉单鞭，
跳步山上打猛虎，退步翻江把敌搬，
绷手摆莲护腿进，鸿门射雁落仙山，

两手一挥撩花手，谢步诸势招法全，

宗师云游出古寺，生擒拿敌再回山。

动作顺序

霸王举鼎、双手托塔、上步垂柱、关公勒马、单腿双劈、弓步撩掌、马步侧推掌、大虎抱头、前扫腿、并步上冲拳、雄鹰展翅、虚步亮掌、上步闪推掌、卧地打虎、张果老切瓜、关公勒马、击掌摆莲、麒麟亮势、并步架打、提膝推掌、燕子啄食、转身三推掌、马步冲拳、跳步虎抱头、前扫腿、扫风掌、一化捞虎、提膝冲拳、八步赶铲、二起旋风脚、燕子戏水、关公勒马、击掌摆莲、鸿门射雁、织女耍剪。

第十三路　守院捶

歌诀曰：

双臂举鼎上云端，两手托平肋下穿，

上步垂柱挚前端，指路冲捶把敌观，

跳踢扒打敌倒，连环炮打奔向前，

翻江回身搬敌倒，天鹅下蛋把敌产，

一调吕夹背后劈，进步肘腿敌脚掀，

回身天鹅来下蛋，左右用法都一般，

紧扣脚跟后钩腿，脚飞银河双摆莲，

向右出捶打猛虎，回身跳打紧相连，

跳步冲捶三打虎，跳起劈山下势闪，

蹬山打出顶门炮，八步急行起云烟，

二起脚飞天边跃，风卷劈劈上九天，

一化卧式就地滚，二起脚飞跃天边，

转身接打旋风腿，绷手摆莲前后穿，
两掌挥动梅花手，谢步请势招法全，
诸公若问拳名姓，十三路即守院拳。

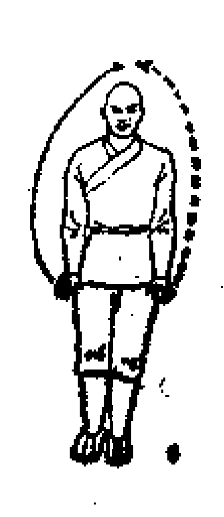
动作顺序

霸王举顶、双手托塔、上步玉柱、并步冲拳、左右开路、弓步架打捶、猛虎跳涧、左右三推掌、二起踩脚、武松断臂、麒麟亮势、双手推窗、织女耍剪、两打猛虎、二起旋风脚、罗汉坐毡、合掌摆莲、鸿门射雁、震脚跳步坐山。

五、少林看家拳拳法图解

第一路　开山拳

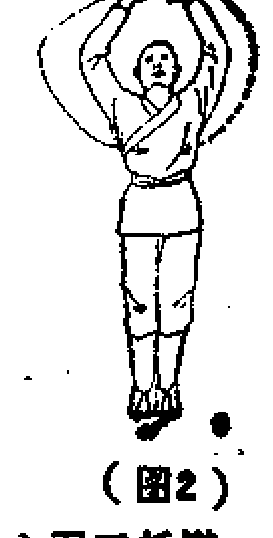
予备：两足成“八”字站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，掌心向下，掌指向前，目视前方（图1）。



（图1）

（一）霸王举鼎

两脚不动，两手同时向胸前方下按，掌心向下，掌距二寸，两腿同时全蹲，然后起身，两掌指相接。由下向上，架于头上前方，掌心向上，目视两掌（图2）。



（图2）

（二）双手托塔

两脚不动，两手由上向下向后落至平胁时，向内旋腕，由两腋下向前穿出，两掌变拳，由外向内在胸前崩拳，同时震右脚，左脚向前上半步，两腿微蹲成左虚步，目视两拳（图3）。



（图3）

（三）跳步拍打

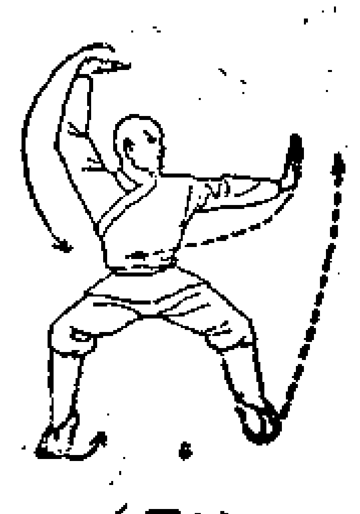
左脚踏实，抬右腿提膝，用右手背击打右大腿（图4）



（图4）

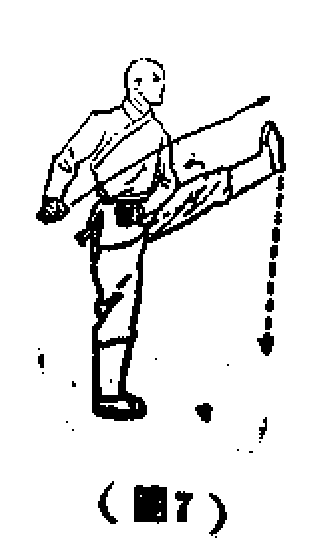
右脚落地，两脚向前跳，抬左脚提膝，再用左掌背拍打左膝盖（图5）。左脚下落于右脚左侧一步，两腿屈膝成马步，左掌由胸前成正立掌向左推出，掌指向上，掌心向左，同时右手向外向上架于头上方，掌心向上，目视左侧（图6）。

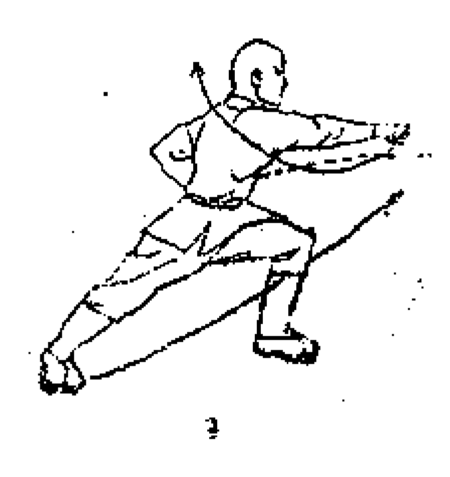

（图5）


（图6）

（四）弹腿冲拳

两脚碾地，体稍左转45度，抬左脚向左侧弹踢，同时两掌变拳，由前向后甩击，目视左脚（图7）。左脚落地后，左腿屈膝成左弓步，右拳向前猛冲，拳心向下，左拳抱于腰间，目视右拳（图8）。


（图7）


（图8）

（五）弓步前后推掌

抬右脚向左弹摆，两拳变掌，左掌向右前方拍击右脚内侧发出响声（图9）。右脚落于左脚前一步，屈膝成右弓步，右掌向后摆，同时左手向前推出，两臂高于肩平，左掌心向前，右掌心向后，目视左掌（图10）。


（图9）


（图10）

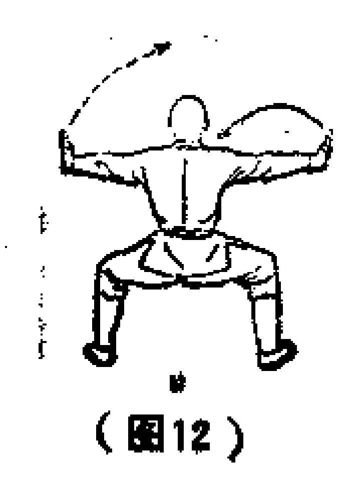
（六）旋风脚

双脚起跳，体向左转180度，右脚向左旋摆，当全身腾空时，出左手向右拍击右脚内侧，右手向右侧撩掌，目视右脚（图11）。


（图11）

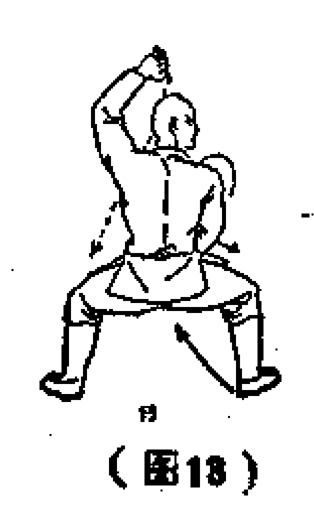
（七）马步侧推掌

接上动作，两脚落地，体左转90度，使两腿屈膝成马步，两掌同时向两侧推出，掌心向前，掌指向上，目视前方（图12）。


（图12）

（八）闪门炮拳

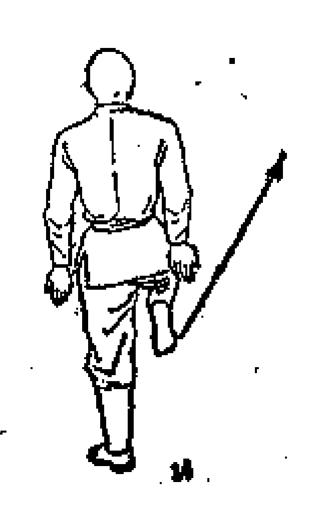
两脚不动，马步不变，两掌变拳，在胸前环弧，右拳向前下方揣击，左拳由胸前向外向上划弧，上架头上前方，目视右方（图13）。



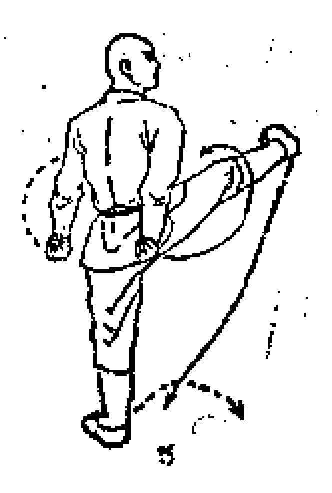
（图13）

（九）野马分鬃

抬右腿提膝，脚面绷直，两拳变掌，由上向下拍击，两侧胯部，（响亮）。然后向两腿下方后甩（图14）。上动不停，两掌变成勾手向后甩，右脚向侧弹踢，目视右脚（图15）。



（图14）

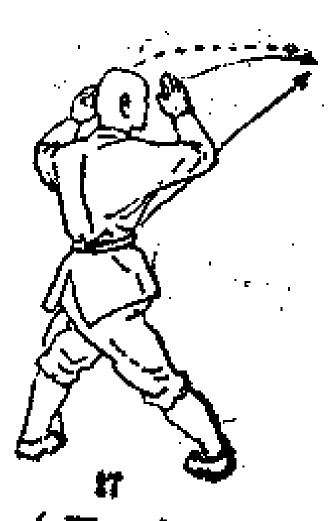


（图15）

（十）白猴望仙

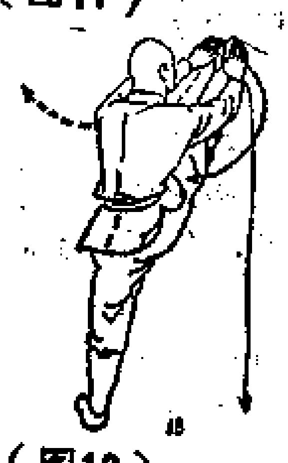
右脚落左脚右侧一步，再抬左脚移于右脚后侧一步，体稍向左转，使两腿成插步，然后两腿全蹲成歇步，同时两手在胸前击掌（响亮）。（图16）。起身，两腿插步不变，两掌由下向上，同时向头部两侧抖掌，两掌心向外。目视右侧（图17）。


（图16）

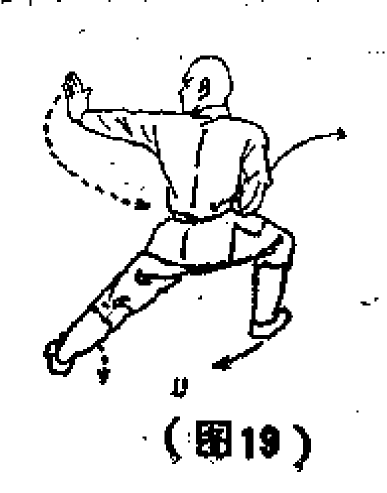

（图17）

（十一）鸿门射雁

左脚不动，抬右腿向右外弹摆，双手向右往左拍击右脚掌外侧（响亮）（图18）。

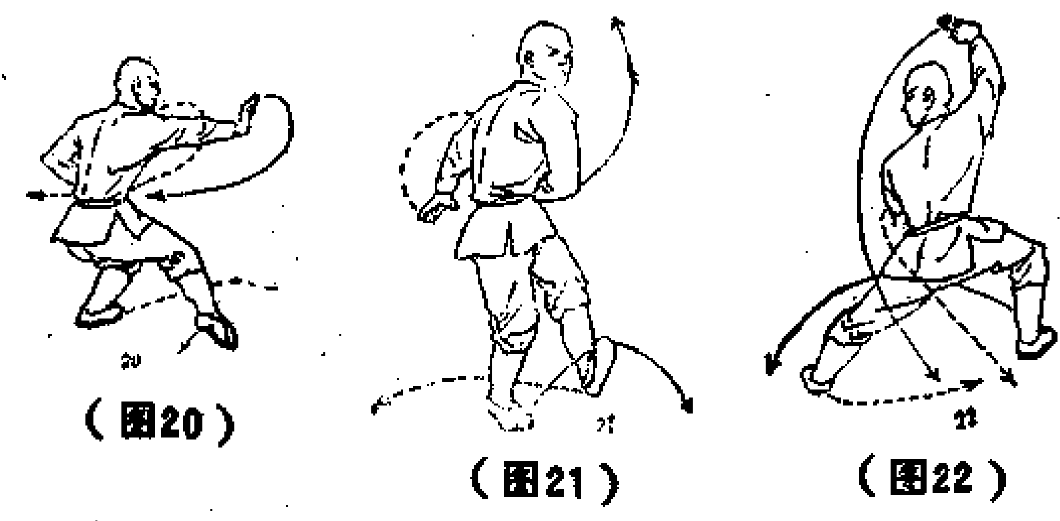

（图18）

上动不停，右脚落于左脚右侧一步，左体转90度，右腿屈膝成右弓步，右手向前抓，然后变拳抱于腰间，同时左手由胸前向左侧成正立掌推出，掌心向前，目视左掌（图19）。


（图19）

（十二）猛虎跳涧

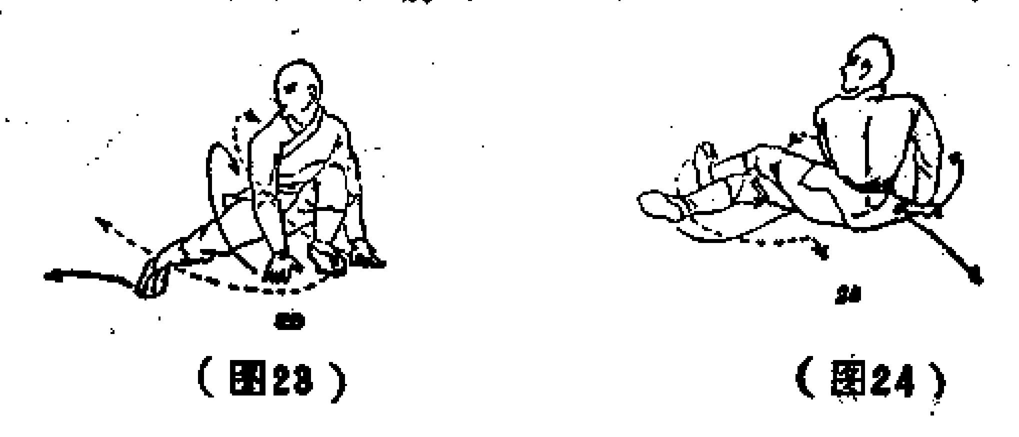
体右转90度，收右脚为虚步，同时右手向前推出，掌心向前，左手屈肘抱腰侧，目视右手（图20）。上动不停，右脚踏实，抬左脚向前向右侧泼踢，同时，两手由右向左后下方甩劈（图21）。上动不停，左脚落于右脚后一步，两脚同时起跳（身向右转270度），两腿成右弓步，左掌变拳，由左向右屈肘横击，右掌向外向上划弧，架于头上前方，拳心向前，目视左侧（图22）。



（图20）（图21）（图22）

（十三）飞身狐狸剪

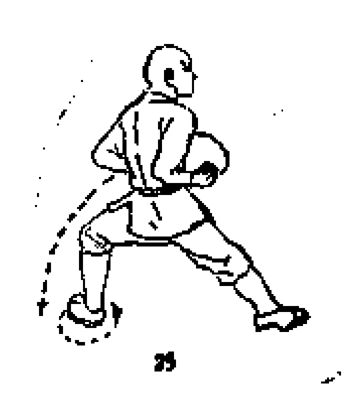
收左脚向后一步，以左腿为轴，两手随身按地，右腿向左扫半圈，体左转180度（图23）。上动不停，先将两手移于右腿右下方按地，（左腿全蹲右腿仆地），两脚同时抬起，使卧身向右翻转180度，使两腿成插步形卧地，左脚在上，右脚在下，使全腿膀部全着地，目视两脚（图24）。



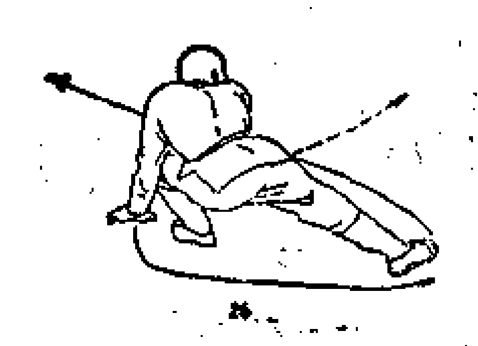
（图23）（图24）

（十四）扫腿侧冲拳

上动不停，起身，体向右转90度，两腿变成左弓步，两掌变拳，抱于腰间（图25）。上动不停，体左转90度，左腿全蹲，右腿伸直成右仆步，以左脚为轴，右腿向左扫一圈。（图26）。

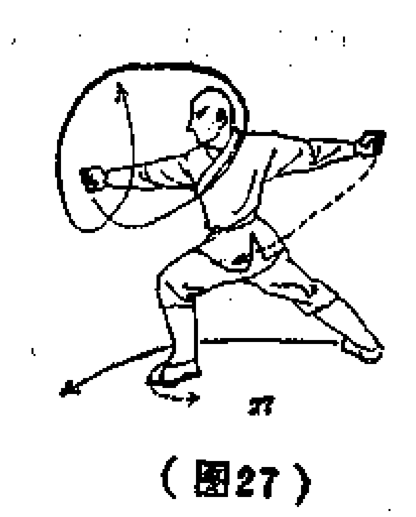


（图25）



（图26）

起身，两脚碾地，体左转90度，两腿屈膝成左弓步，两拳由胸前同时向前后冲击，拳心向左，目视右拳(图27)。

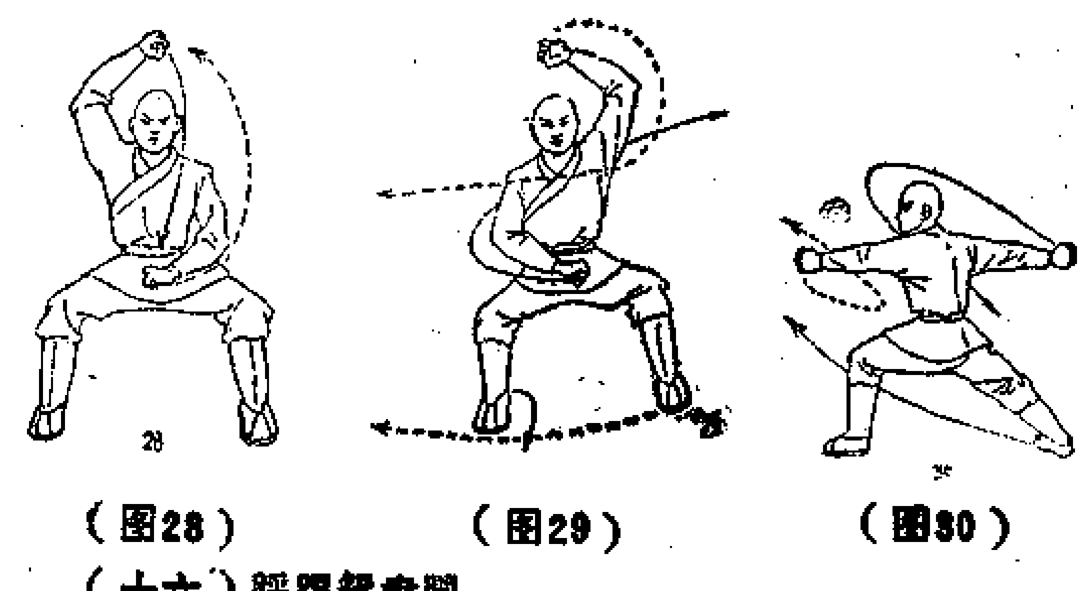


（图27）

（十五）拨云迎日

右脚前上一大步，两脚碾地，体左转90度，两腿屈膝成马步，右拳向前向上，架于头上，拳心向前。左拳屈肘向内下方（图28）。再抬左拳架于头左侧上方，右拳屈肘向内下砸（图29）。体右转90度，左步前上一步成左弓步，左拳向

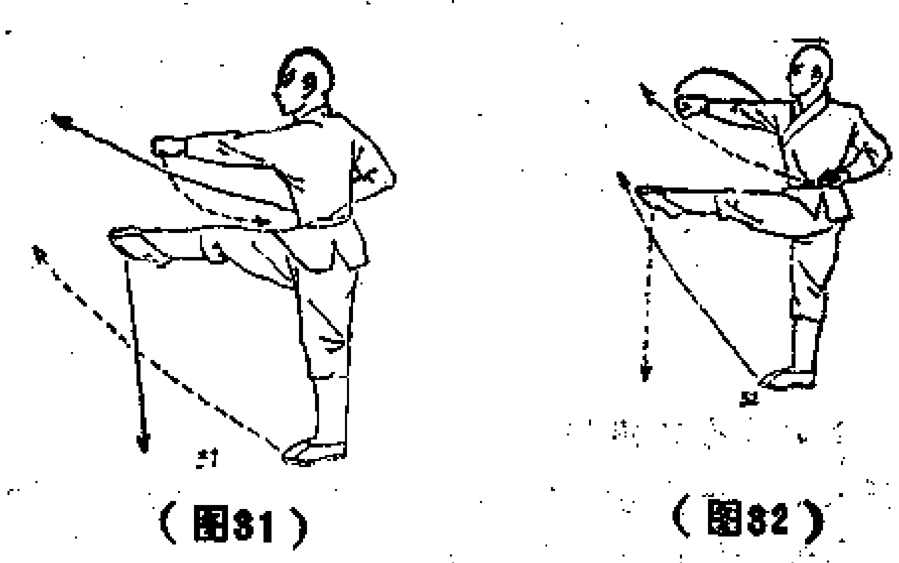
前冲，右拳向后冲，目视左拳（图30）。



（图28）　（图29）　（图30）

（十六）踩踢鸳鸯腿

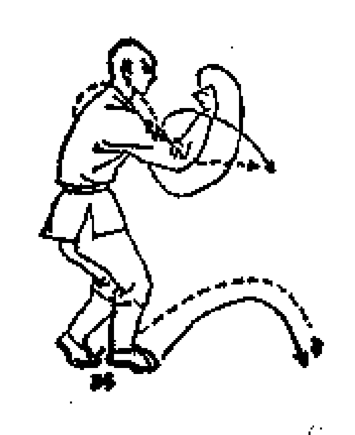
抬右脚向前部踢，同时，右拳变掌，向前抓，然后屈肘后缩，左拳向前冲击（图31）。上动不停，右脚落地，抬左脚向前弹踢，左拳变掌，向前抓，然后屈肘后缩，冲击右拳（图32）。



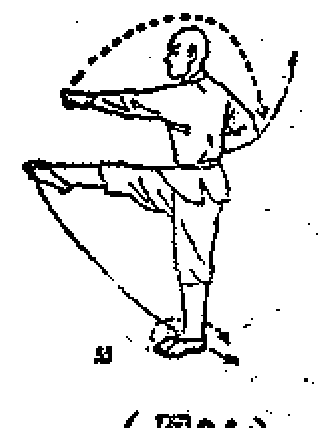
（图31）　（图32）

再弹右脚，冲左拳（图33）。上动不停，右脚后落一步，体向右转180度，转身后震右脚，成虚步，出右拳屈肘上冲，拳心向里，左拳变掌，由左向右屈肘拍击右手

上臂。目视右拳（图34）。



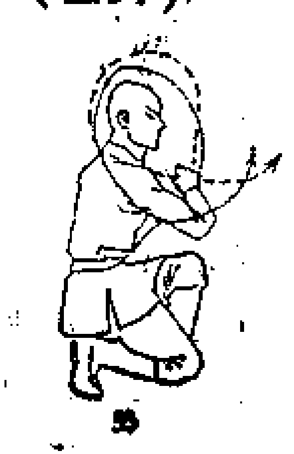
（图33）



（图34）

（十七）金龙抱玉柱

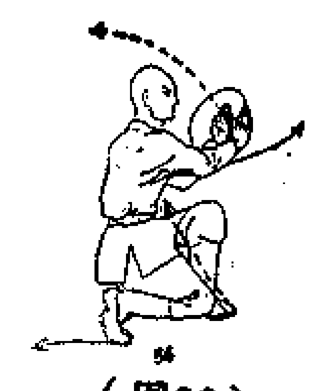
两脚同时起跳，向前落成右跪步，同时，两拳由前向上向后往前划弧，然后再向前屈肘抱拳，目视前方（图35）。



（图35）

（十八）童子拜观音

跪步不变，两拳变掌，同时，向上向后绕头侧向前划弧，变成金交剪式，屈肘架胸前下方，手指向上，右手在外，目形两手（图36）。

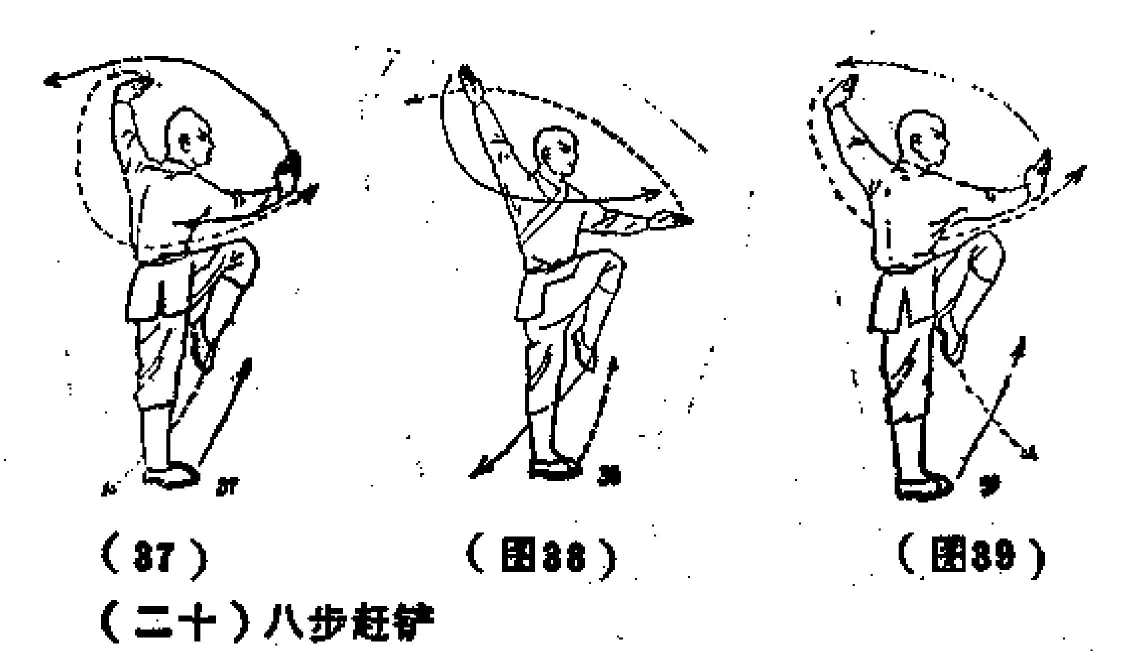


（图36）

（十九）鱼公倒划船

起身，抬左手由下向上向后划，然后再抬右手向前方划，同时右脚向后倒半步，左腿向前提膝（图37）。再抬左

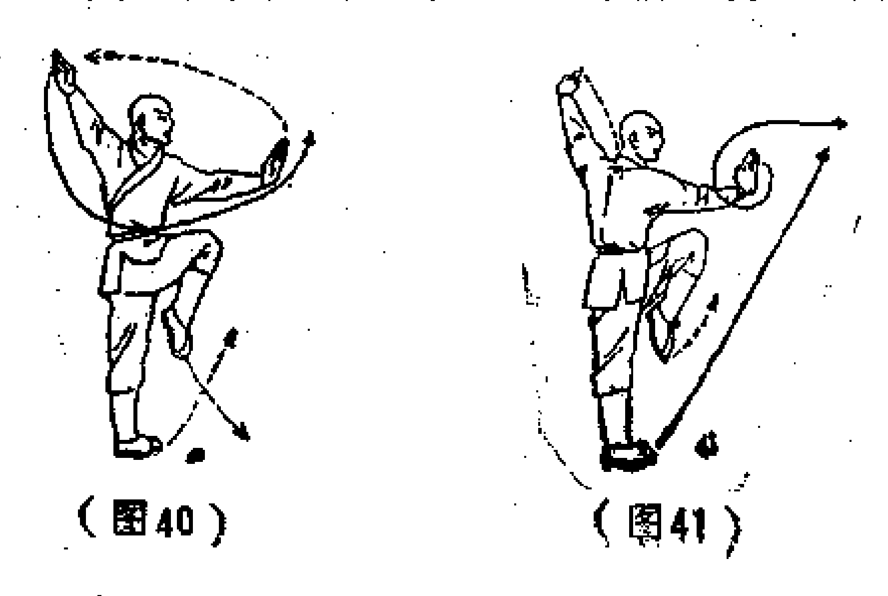
手由后上方向前下方划弧，右手由前下方向后上方划弧，抬左脚向后倒半步，提右膝（图38）。依上法左右再重作两次，在左脚第三次后移时提膝，两手由胸前同时向身后推出，上体向左转90度，左腿提膝，右掌心向前，左掌心向后，目视右掌（图39）。



（37）　（图38）　（图39）

（二十）八步赶锋

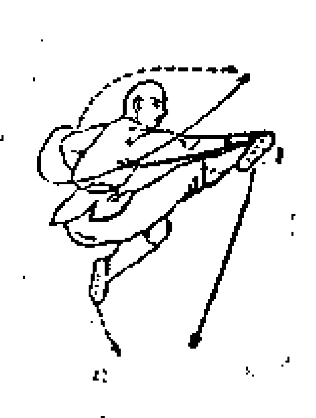
左脚落于右脚前一步，抬右脚向前提膝（图40）。然后抬左脚上步提膝，左右连续上八步，在上步的同时，两手由前向后向下往前赶（两手成车轮式上下前后旋划（图41）。



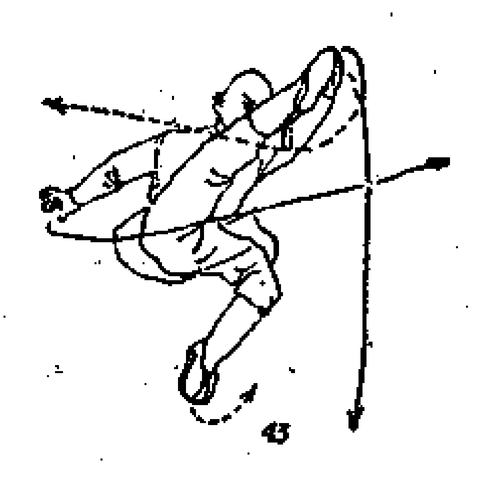
（图40）　（图41）

（二十一）二起旋风脚

接上动作，左脚不落地，抬右脚向前向上弹踢，当全身腾空时，出右手向前拍击右脚面（响亮）。左手握拳抱于腰间（图42）。上动不停，右脚落于左脚外侧，使两腿成插步，再速起右脚向左转身360度，跳步弹旋，当全身腾空时，出左手向左拍击右脚掌内侧，右手向右侧撩打，目视右脚面（图43）。



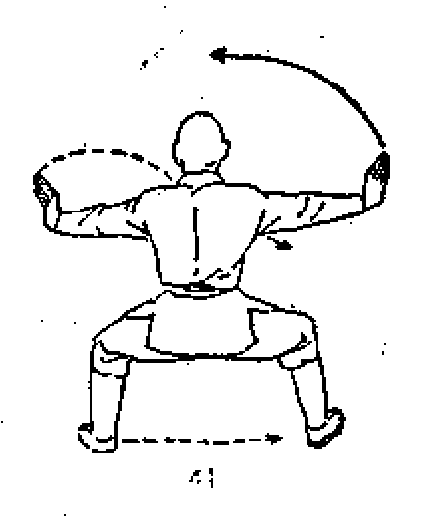
（图42）



（图43）

（二十二）马步侧推掌

接上动作，转身后两脚落地，体左转90度，两腿屈膝成马步，两手于胸前向两侧同时成正立掌推出，掌心向外，目视前方（图44）。



（图44）

（二十三）一化卧势



（图45）

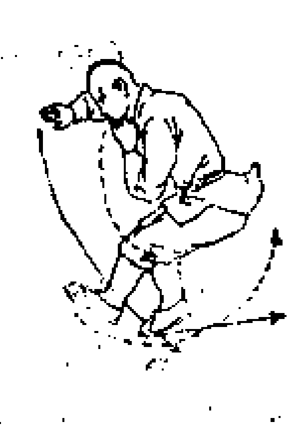
收左脚移于右脚内侧成“丁”字步，两腿半蹲，同时左手屈肘向胸右推出，掌落右腋下，掌心向右，右手向外向上划弧上架于头上前方，目视左侧（图45）。

（二十四）青龙闹海

左脚踏实，抬右脚前上半步，体左转90度，两腿全蹲，上身侧伏（图46）。上动不停，两手屈肘环抱，右上臂与右肩先伏地，然后上体着地，并以其为轴，两腿随身向左弹旋，使全身在地上滚旋360度（图47）。



（图46）

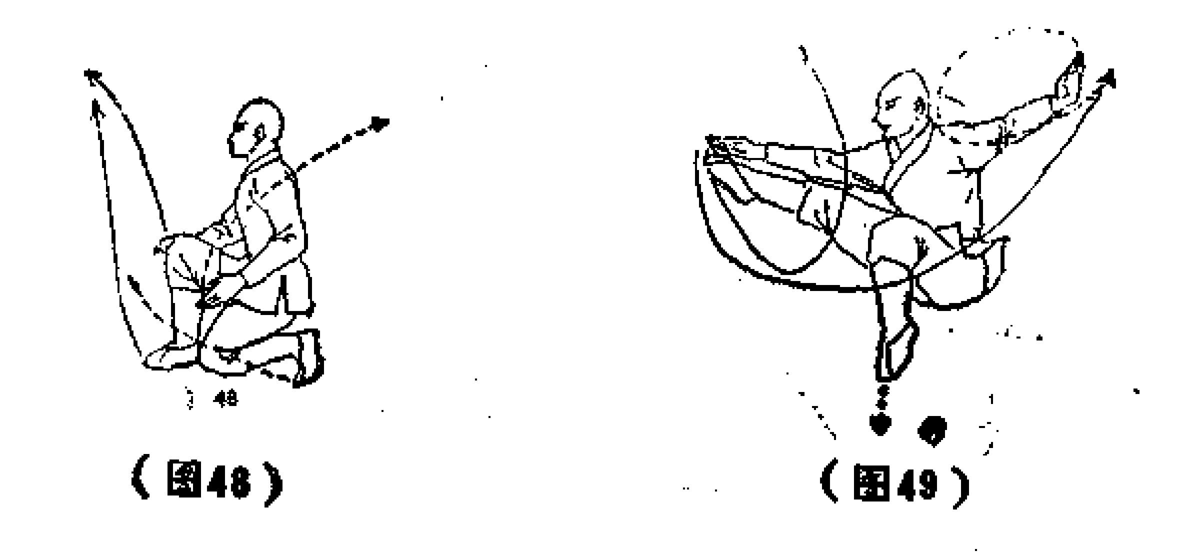


（图47）

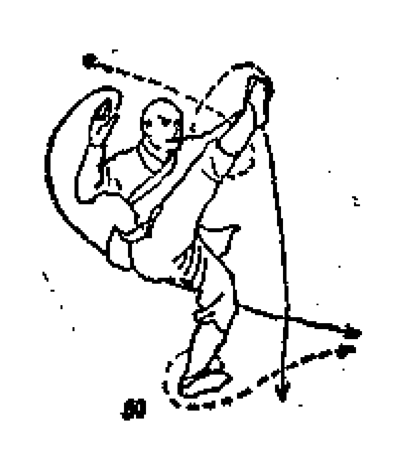
（二十五）二起旋风脚

接上动作，滚旋翻身后，半起身，左腿跪地，右腿全蹲（图48）。先跳左脚，后抬右脚，向前向上弹踢，当全身腾空时，出右手向前拍击右脚面（图49）。上动不停，右脚落地后继续向左转身180度、跳步，抬右脚向左弹摆，当全身

腾空时，出左手向右拍击右脚掌内移，目视右脚（图50）。



（图48）　　（图49）

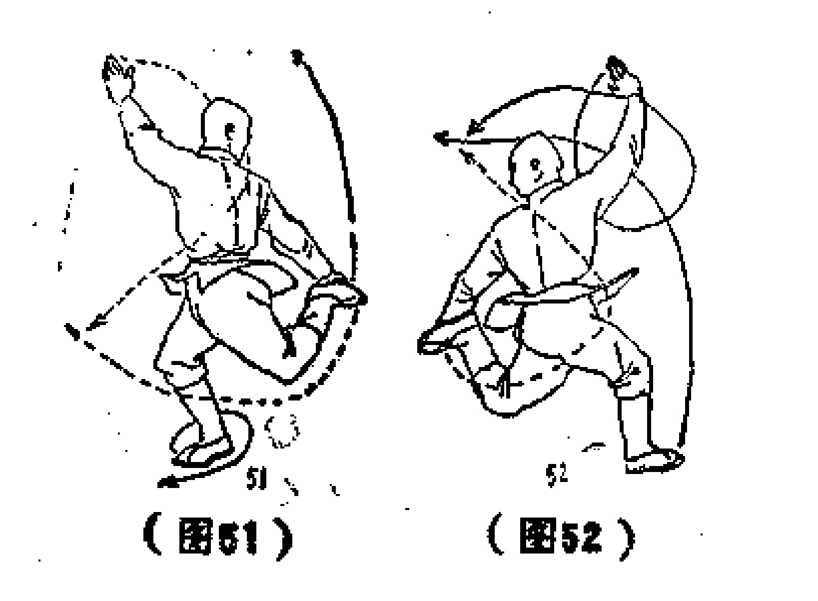


（图50）

（二十六）飞摆莲

右脚落于左脚前半步，体左转180度，抬左脚向后蹦蹬，右手向后拍击左脚掌内棱（图51）。左脚不落地，以右脚为轴，体右转180度，左转身的同时，出左手拍击左脚掌外侧（图52）。然后两手微屈肘在胸前鸣掌，再速抬右脚，向左转身90度弹摆，当全身腾空时，两手向前由右向左拍击右

脚面，目视右脚（图53）。



（图51）　（图52）　（图53）

（二十七）鸿门射雁

接上动作，右脚向前落一步，体向左转90度，右腿屈膝成右斜弓步，右手向前抓，然后向胸前下方推掌，左手向胸前右侧成正立掌猛推出，目视左手（图54）。

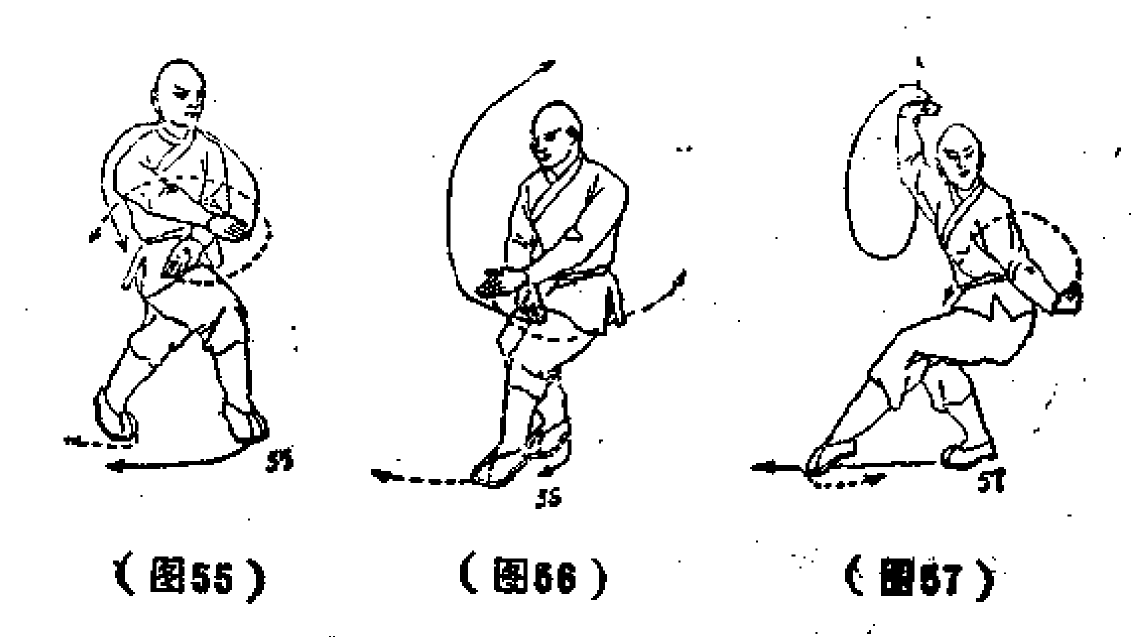


（图54）

（二十八）织女耍剪

抬右脚移于左脚前半步成虚步，体左转90度，两手由外向内交合成下插手，（图55）。上动不停，右脚后退半步，体右转90度，收左脚为虚步，同时两手分开，再交合于胸前成插手（图56）。上动不停，左脚向前上一步，成左虚步，两手在胸前同时向外旋腕，然后右手由下向上架于头上前

方，左手由下向上甩击成反勾手，目视前方（图57）。



（图55）　（图56）　（图57）

第二路　迎　门　掌

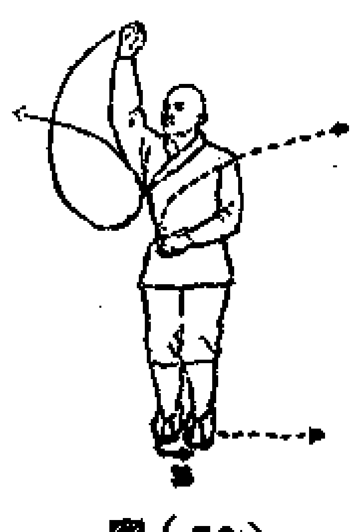
（二十九）霸王举鼎，同一路一式

（三十）双手托塔，同一路二式

（三十一）上步玉柱，同一路予备式

（三十二）震脚冲天炮

右脚向右移一步，震脚，再抬左脚与右脚并步，同时两掌变拳，在胸前环弧，右拳由下向上直冲击，高起于头，左拳向右屈肘横击，目视右侧（图58）。



图（58）

（三十三）二郎担山

抬左脚左侧上一步，体向左转90度，左腿屈膝成左弓步，两拳变掌，同时向前向后冲击，掌心向外，目视左掌（图59）。



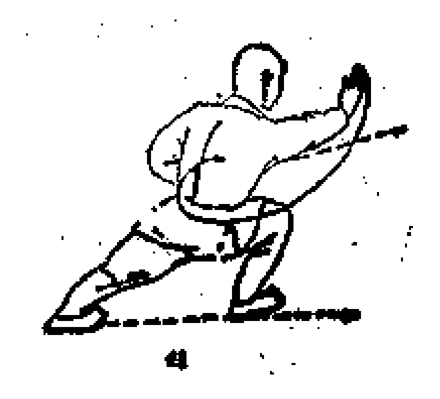
（图59）

（三十四）震脚三推掌

上右脚为虚步，右手向外向下再向内划弧握拳，然后端于腰间，左掌向前推出，掌心向前。两腿下蹲（图60）。右拳变掌，上右脚震脚成右弓步，同时推出右掌，左掌收回，端于腰侧（图61）。



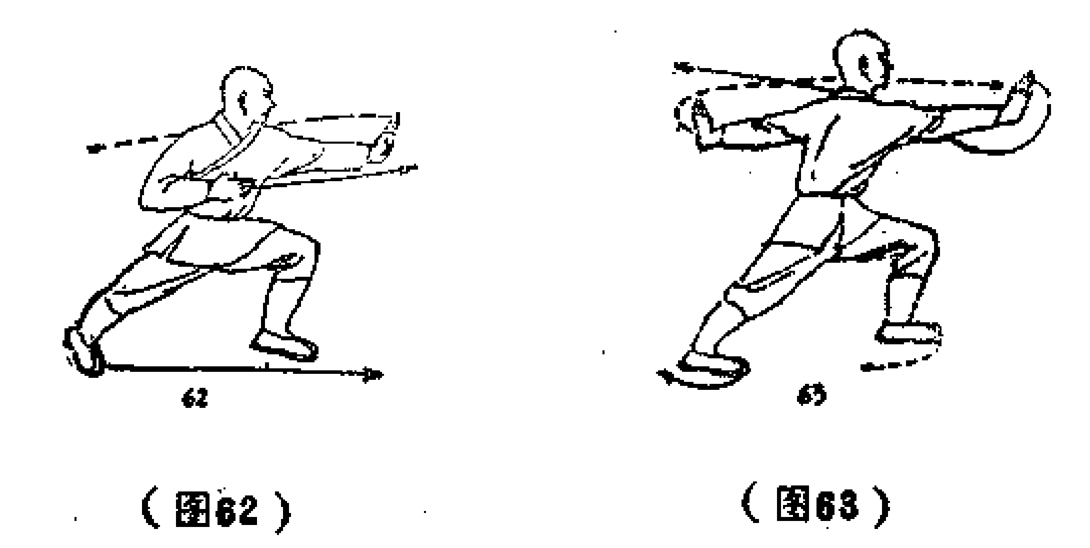
（图60）



（图61）

上动不停，抬左脚向前上一步，屈膝，成左弓步，同时，推左掌，收右掌（图62）。上动不停，左弓步不变，两手回胸前环弧，然后向前后分别推出，臂与肩平，两掌心向

外，目视右掌（图63）。



（图62）　　（图63）

（三十五）织女耍剪

两脚碾地，体向右转180度，成右弓步，两手随身向胸两侧掠劈，左掌变拳，目视右掌（图64）。上动不停，抬右脚移于左脚后半步，体左转90度，变左脚为虚步，两手由外向内交合成下插手（图65）。

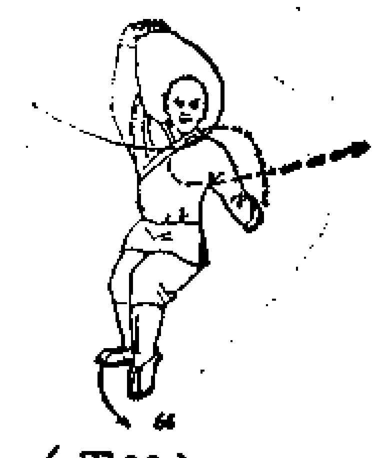


（图64）



（图65）

上动不停，右手由下向上架于头上前方，掌心向上左手由下向上划弧，再向下向后甩成勾手，两腿微蹲，目视前方（图66）。


（图66）

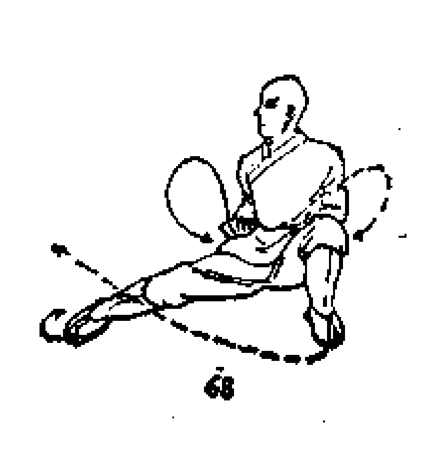

（图67）

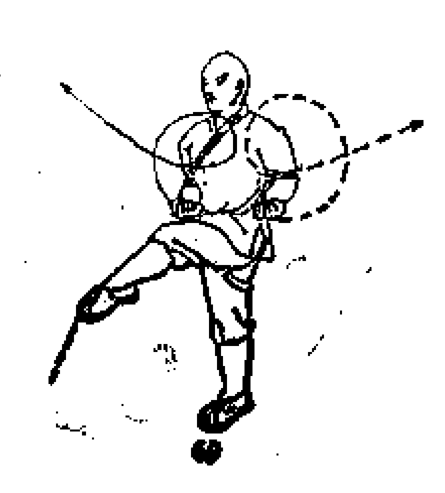
（三十六）大鹏展翅

左脚踏实，右脚向前向上一大步，屈膝成右弓步，左勾手变掌，两手由胸前向两侧同时推出，臂高平肩，掌心向外，掌指向上，目视前方（图67）。

（三十七）卧龙探爪

左腿向左跨一步，全蹲，右腿伸直成右仆步，两掌向两侧环展后变拳，屈肘环抱于腰间，目视右侧（图68）。上动不停，起身，掄左腿向前弹踢，两拳抱于腰间，目视左脚（图69）。


（图68）

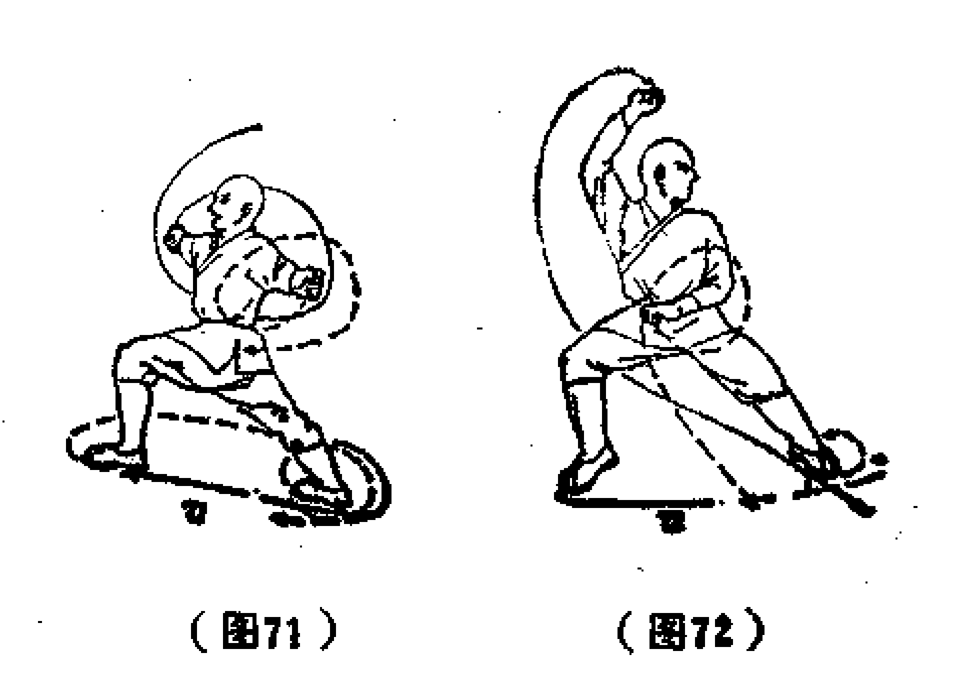

（图69）

上动不停，左脚下落成左弓步，两拳从胸前向两侧前后同时击出，拳心向左，目视右拳（图70）。


（图70）

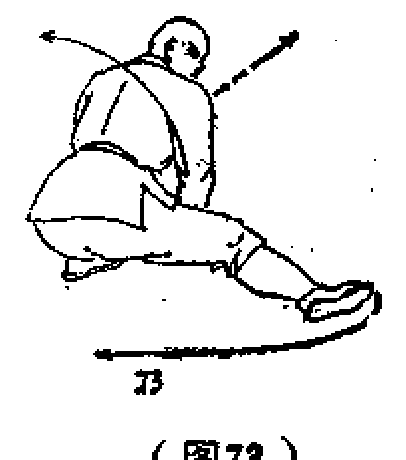
（三十八）大虎抱头

左弓步不变，两拳回胸向左右两侧屈肘崩出，右拳心向下，左拳心向外（图71）。上动不停，两脚同时起跳，向右转身270度，落成右弓步，右拳由下向上，架于头上右侧，拳心向前，左拳由左向右屈肘横击，拳心向下，目视左侧（图72）。

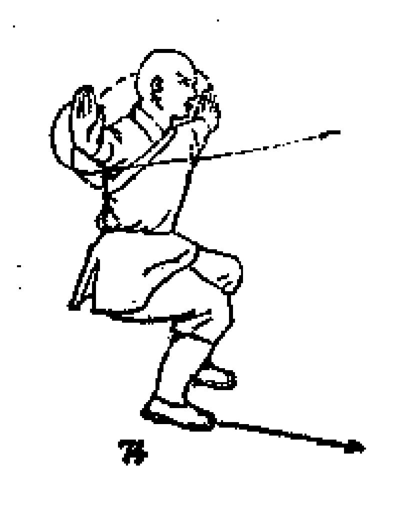

（图71）　（图72）

（三十九）黑风卷海

体左转，右脚前上一步，再体左转90度，左腿全蹲，右腿伸直成仆步，两手按于左腿左侧地上，以左脚为轴，伸右腿由右向前，往后扫旋，体左转360度一圈（图73）。



（图73）



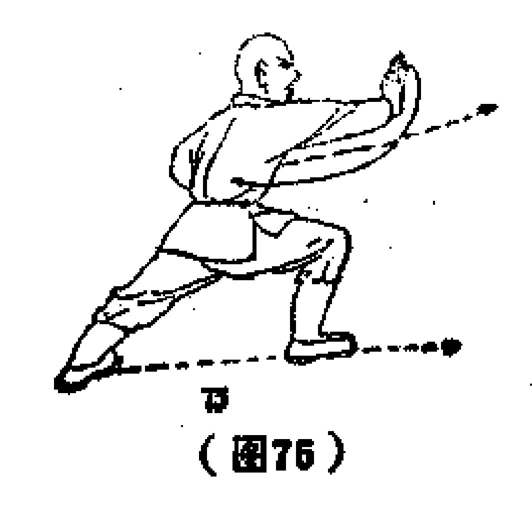
（图74）

（四十）马步侧推掌

接上动作，扫腿后起身，右腿向后一步，体右转90度，两腿分开屈膝变为马步，两掌向两侧同时推出，掌心向外，目视前方（图74）。

（四十一）弓步三推掌

抬右脚向前上一步，屈膝成右弓步，向前推右掌，掌心向前，左掌端于腰间（图75）



（图75）

再抬左脚向前上一步，屈膝成左弓步，向前推左掌，收右掌端于腰间（图76）。弓步不变，两掌回胸前环弧后，右掌向前，左掌向后，同时推出，右掌心向前，左掌心向后，目视右掌（图77）。



（图76）

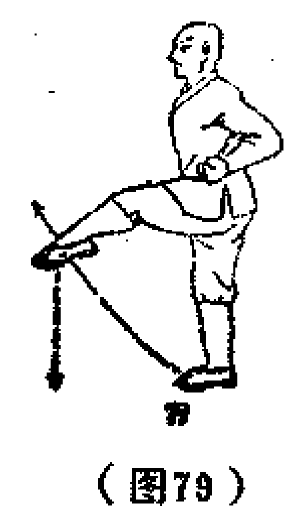
（图77）

（四十二）湘子挎篮

两脚碾地，体向右转180度，右腿屈膝成右弓步，右掌由后方往前撩，仿似抓物，然后变拳，内屈崩肘，稍低于肩，同时左手屈肘向右拍击右上臂，视右肘（图78）。



（图78）



（图79）

（四十三）左右踢腿

抬左脚向前弹踢，然后落于右脚前，两拳抱于腰间（图79）。

再抬右脚向前弹踢，两拳不变（图80）。

（图80）

（四十四）二郎担山

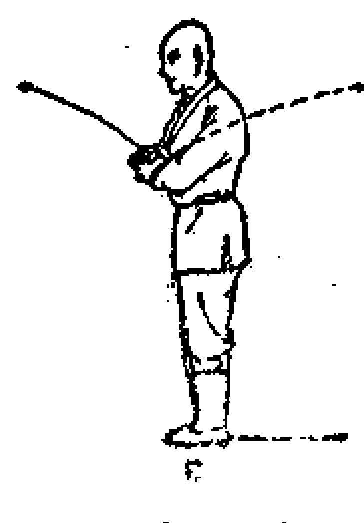
右脚落于左脚前一步，同时膝成右弓步，两拳向前后同时击出，臂于肩平，拳心向外，目视右拳（图81）。



（图81）

（四十五）前后推掌

抬左脚向前与右脚并步，两拳由外向内环弧后，屈肘抱于胸前，两拳相接(图82)。右脚向后退一步，左脚屈膝成左弓步，两拳变掌，分别向前后同时推出，目视右掌(图83)。



（图82）



（图83）

上动不停，弓步不变，左手由后向前直推，右手由左掌沿左臂向腋下抹（图84）。上动不停，两脚碾地，体向右转180度，成右弓步，两掌回胸前环弧，然后左掌端于腰间，右掌同时向前推出，目视右掌（图85）。



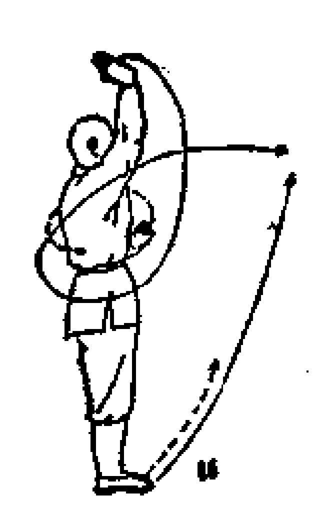
（图84）



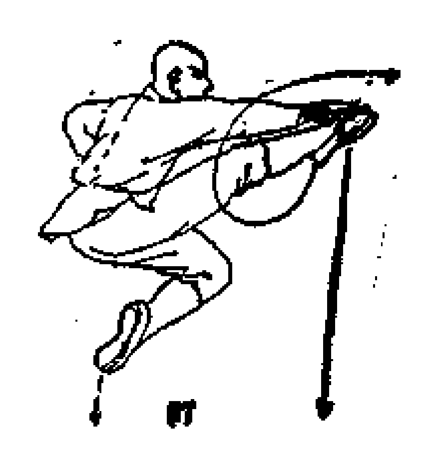
（图85）

（四十六）罗汉张口

抬左脚向前上一步，与右脚成并步，然后右手由下向外向上 举臂推出， 掌心向上，左手由上向下， 屈肘 横端胸前下方， 掌心向上， 目视前方（图86）。



（图86）



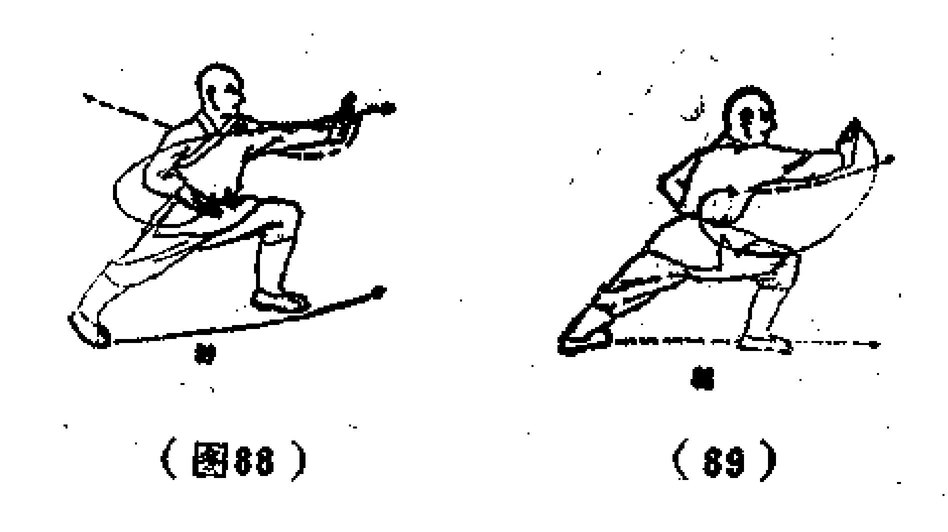
（图87）

（四十七）二起踩脚

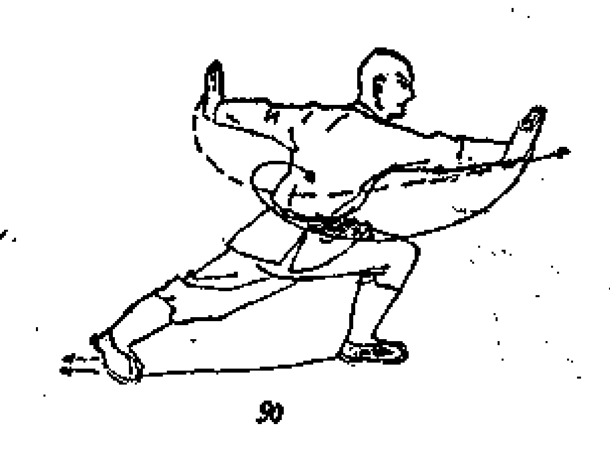
先抬右脚， 向前向 上弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（响亮），左手端于腰间，目视右脚（图87）。

（四十八）前后推掌

接上动作，右脚下落于左脚前一步，变成右弓步，右掌由胸前推出，掌心向前，左掌屈肘端于腰间，目视右掌（图88）。上左脚成左弓步，向前推左掌，右掌收时端于腰间，目视左掌（图89）。上右脚成右弓步，两掌回胸前，向前后同时推出，目视右掌（图90）。



（图88）　　（89）



（图90）

（四十九）虚步撩掌

退右脚向后一步，变成左虚步，右脚由前向右向后上方撩劈，然后变拳，屈肘抱于腰间，左掌向前推出，两腿微蹲，目视左掌（图91）。



（图91）

（五十）马步崩阴掌

左脚踏实，抬右脚向前左斜踢，同时，右手向右后方甩劈，左手由前向后撩（图92）。右脚落左脚前一步，抬左脚向前向右方蹬踢，左手由右向左后方撩劈，同时右手向前左方掠劈（图93）。



（图92）



（图93）

上动不停，左脚移于右后方一步，体向右转90度，两腿屈膝成马步，左掌屈肘亮于胸前，右手由左向右撩劈，目视右拳（图94）。



（图94）

（五十一）罗汉迎门掌

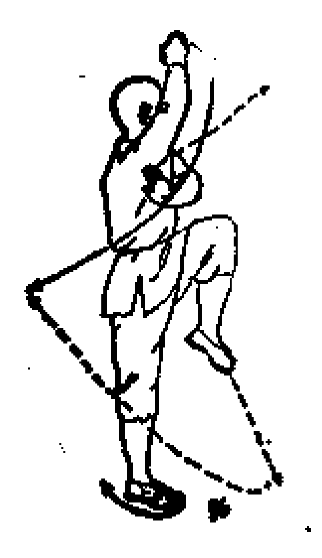
两脚碾地，体向右转９０度，收右脚为虚步，同时两手在胸前环弧，左掌从右腋下掏出，向前成立正掌推出，掌心向前，右掌屈肘端于腰间，两腿微蹲，目视左掌（图95）。



（图95）

（五十二）金鸡独立

上动不停，右脚踏实，左腿提膝，两拳合胸前环弧，右掌变拳，向上直冲，拳心向左，左掌由上向下屈肘向右劈撩，掌落腋下方。掌心向外，目视前方（图96）。



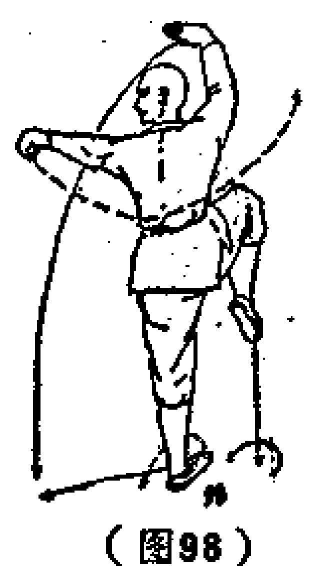
（图96）

（五十三）燕子戏水

左脚落地，体右转180度，抬左脚向右侧弹摆，右手拍左脚内侧，左手后撩（图97）。左脚下落于右脚前方一步，体右转90度，右腿提膝，同时，两手在胸前环弧，右手从左臂内抽出向外向上划弧，然后上架于头上右侧，左手向左展出成勾手，目视左侧（图98）。



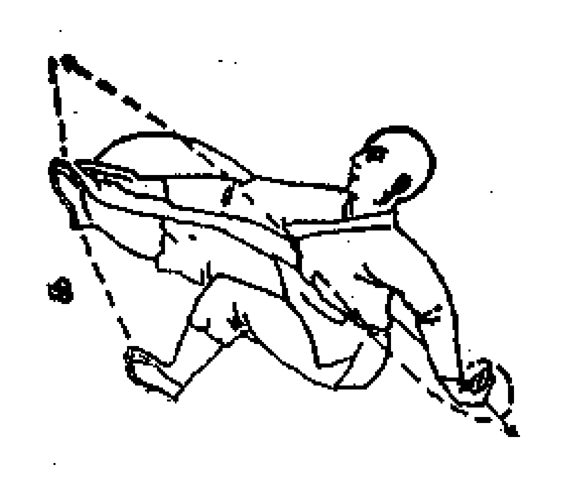
（图97）



（图98）

（五十四）就地拾金钱

右脚向右落一步，两脚为轴，体向左转90度，右脚向前上一步，同时右手由上向下拍打右脚，左手向后甩成勾手（图99）。上动不停，抬左脚向前上一步，出左手向前劈左脚上部，右手向后甩成勾手（图100）。



（图99）



（图100）

（五十五）老虎出洞

抬右脚向左跳步弹摆。当全身腾空时，出两手拍击右脚面，目视右脚（图101）。上动不停，转身后，两腿落成右仆步，同时，两手向下按地（图102）。起身，右腿屈膝成右弓步。两掌变拳，由下向上向右侧环头击出，上身向右侧伏，目视右侧前方（图103）。



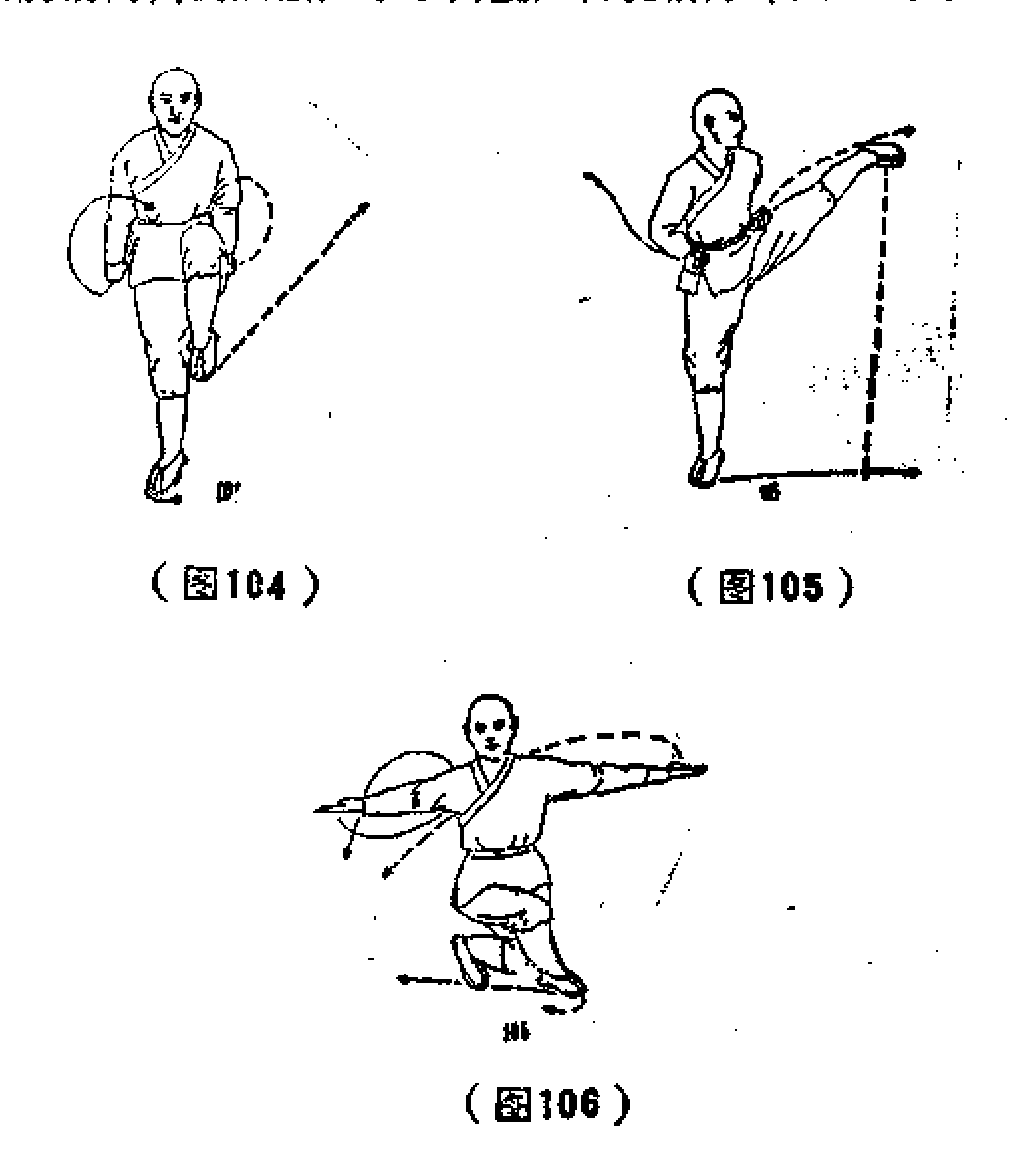
（图101）　（图102）

（图103）

（五十六）燕落沙滩

收右脚向内半步，抬左脚提膝，两拳变掌，向两侧后方甩成勾手（图104）。体左转90度，左脚不落地向左侧踹踢，两掌

环弧后变拳，抱于腰间（图105）。上动不停，左侧向左后方落一步，使两腿插步，两腿全蹲为歇步，同时两拳变掌，由胸前向两侧展出，掌心向上，目视前方（图106）。



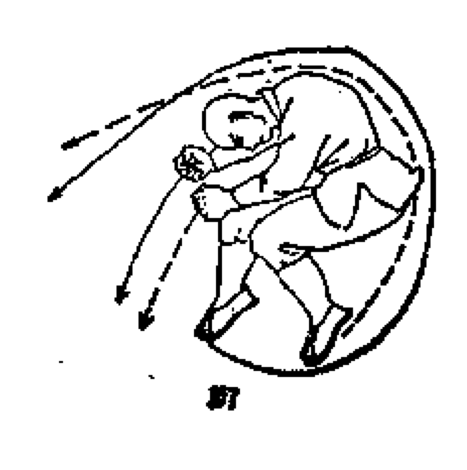
（图104）　　（图105）

（图106）

（五十七）青龙闹海

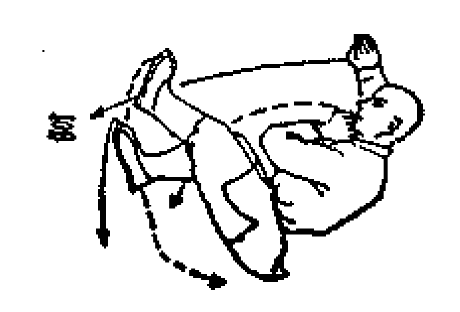
接上动作，起身抬右脚，移于左脚内侧半步，左脚变为虚步，体向右转90度，上身前伏，两手向内屈肘亮于胸前方，准备全身伏地前滚（图107），上动不停，两手先着地，

向前滚翻，两手变拳，头略抬起，目视两脚（图108）。





（图107）



（图108）

（五十八）二起旋风脚（文图同一路二十五式）

（五十九）飞摆莲（文图同一路二十六式）

（六十）鸿门射雁（文图同一路二十七式）

（六十一）织女耍剪（文图同一路二十八式）

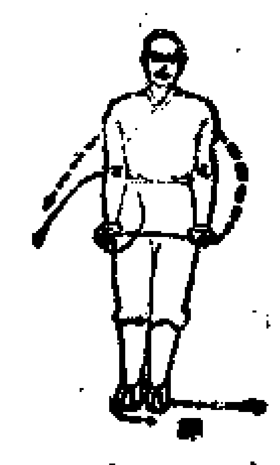
第三路　三荐诸葛

（六十二）霸王举鼎（文图同一路第一式）

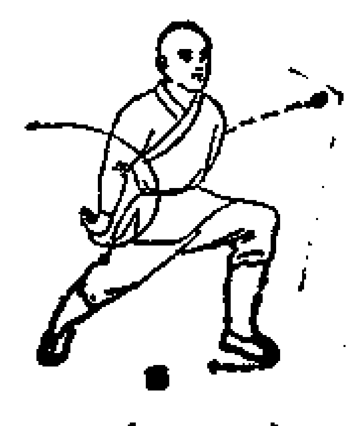
（六十三）双手托塔（文图同一路第二式）

（六十四）上步玉柱

（上接第一路动作第二式）左脚踏实，抬右脚向前上半步，与左脚成并步，两手同时向外向上，再向下按，然后变拳，拳心向上，目视前方（图109）。



（图109）



（图110）

（六十五）仙童坐马

抬左脚向右跨一步，体左转90 度，两左腿屈膝 成左弓步，两手由前向后甩成勾手，目视前方（图110）。



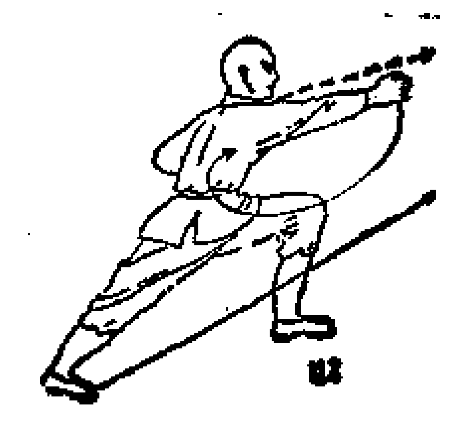
（图111）

（六十六）马步单鞭

两脚碾地，体右转90度，两腿屈膝成马步，两掌在胸前环弧后，向两侧同时推出，两臂高与肩平，掌心向外，目视前方（图111）。

（六十七）弓步冲拳

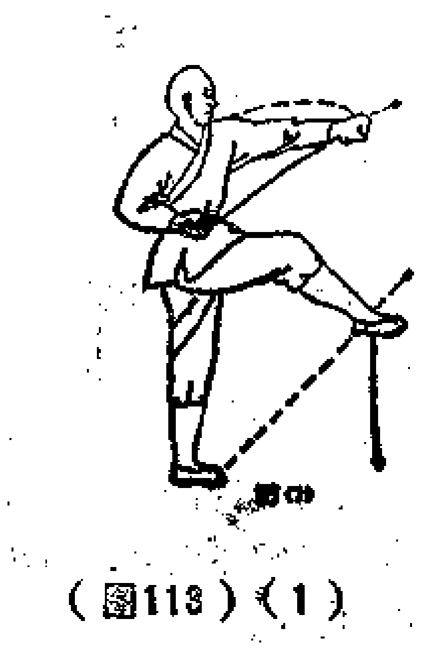
两脚碾地，体向左转９０度，左腿屈膝成左弓步，两臂以肩关节为轴，分别由前向后抡一周，然后右拳向前冲击，拳心向左，左拳抱于腰间，目视右拳（图112）。



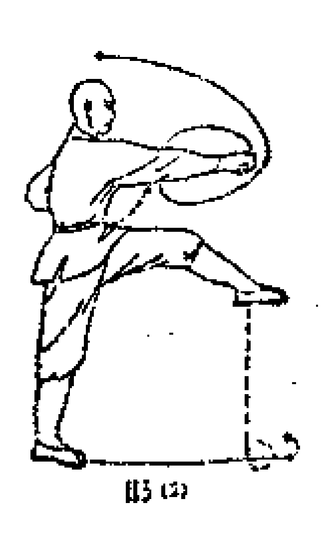
（图112）

（六十八）连环弹腿

抬右脚向前弹踢，同时右拳变掌向前抓，然后变拳，抱于腰间，左拳向前冲出，拳心向下，目视左拳（图113①）。右脚落于左脚前一步，再抬左脚向前弹踢，同时，左拳变掌，向前抓后变拳，屈肘抱于腰间，右拳向前冲击，拳心向下。目视右拳（图113②）。



（图113）（1）



（图113）（2）

（六十九）弓步架掌

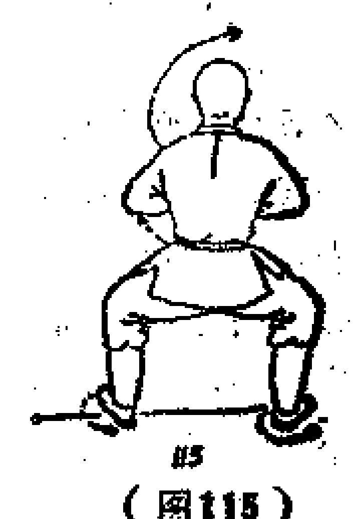
上动不停，左脚落右脚后方一步，体左转90度，右腿屈膝，使两腿成右弓步，同时两拳变掌，右拳由下向上，架于头右侧上方，左掌由左向横推，亮于腋下，掌心向外，目视左侧（图114）



（图114）

（七十）童子送书

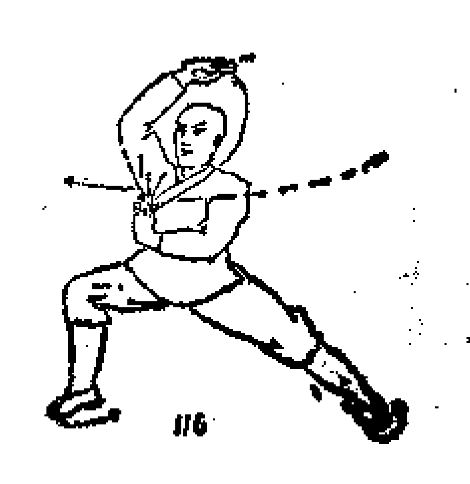
稍收右脚成马步，两手在胸前击掌，两掌心相对，然后以腕关节为轴，并掌由前向内向下，两掌变拳，向前冲出，两拳心向下，目视两拳（图115）。



（图115）

（七十一）回头观阵

两脚碾地，体左转90度，右脚向前上一步成右大弓步，两拳在胸前交插环弧变掌，右掌屈肘上冲，架于头上，掌心向前，左掌向右屈肘横击，掌指位于右腋下，目视右侧（图116）。



（图116）

（七十二）二郎担山

两脚碾地，体向左转180度，左腿屈膝成左大弓步，两掌由胸前同时向前后推出，左掌在前，右掌在后，目视左掌（图117）。



（图117）

(七十三)震脚虎抱头

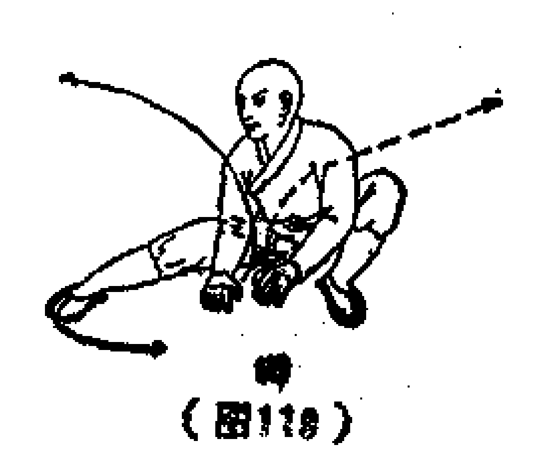
两脚同时跳起，向右转身45度，转身后震右脚，左腿向左移一大步，右腿屈膝成右弓步，两掌变拳，在胸前环弧，右拳由下向上架于头前上方，拳心向前，左拳向右屈肘横击，拳落右肘端，拳心向里，目视左侧（图118）。



（图118）

(七十四)卷地黄风

接上动作，两腿变成右仆步，两拳变掌，随身前伏下按于地，以左脚为轴抬右腿向左向后再向前扫一周，体左转360度（图119）。



（图119）

(七十五)马步侧拳

扫腿转身后，起身，两腿屈膝成马步，两拳在胸前环弧，然后向两侧同时击出，两拳心向下，目视前方（图120）



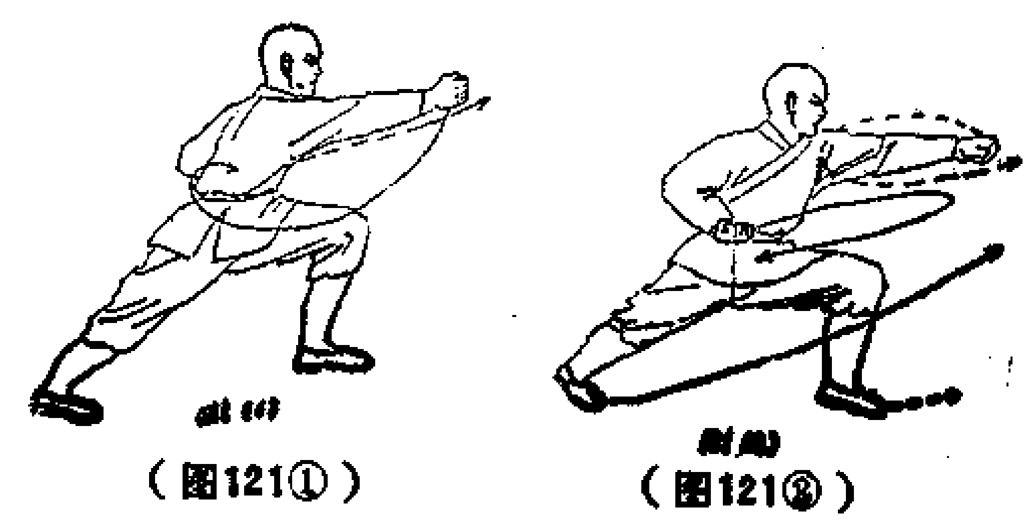
（图120）



(七十六)水打车轮转

两脚碾地，体左转90度，左腿屈膝成左弓步，两拳以肩关节为轴由前向后交替划弧一周，右拳向前猛冲，拳心向

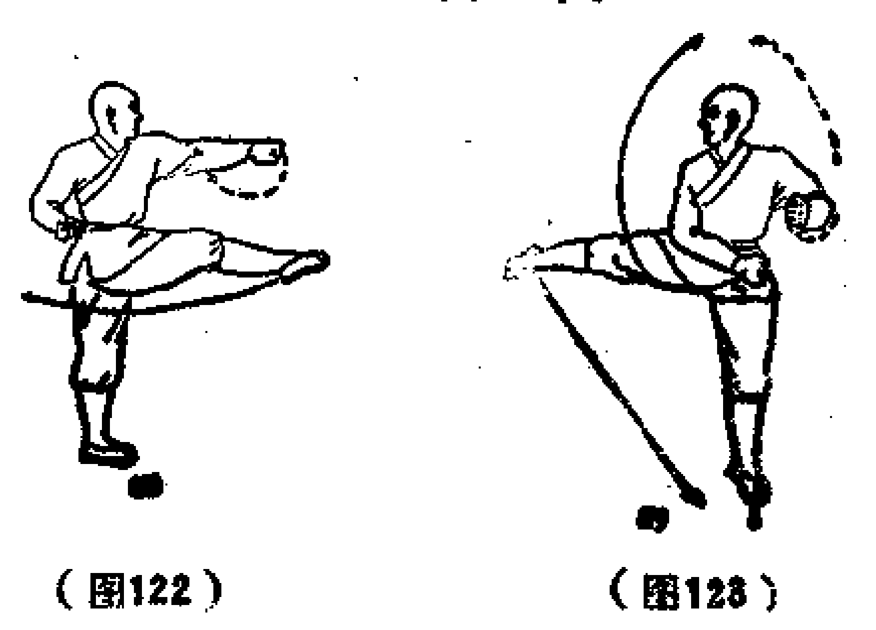
下，左拳屈肘抱于腰间（图121①）。上动不停，弓步不变，依上法收回右拳，同时前冲左拳，目视左拳（图 121②）。



（图121①）　（图121②）

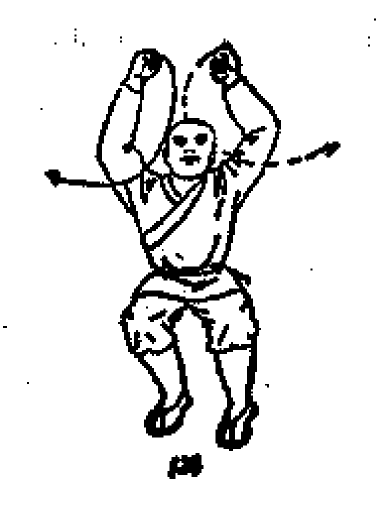
（七十七）腾脚金圆头

抬右脚向前弹踢，右拳变掌，向前抓，然后变拳，抱于腰间，左拳向前猛击，拳心向下（图122）。右脚不落地，向右方弹踢，体向右转90度（图123）。



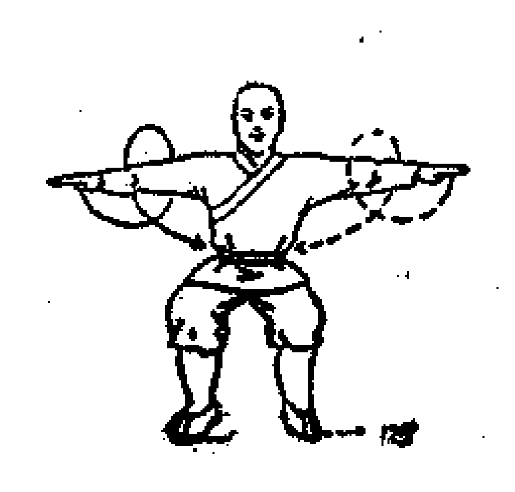
（图122）　（图123）

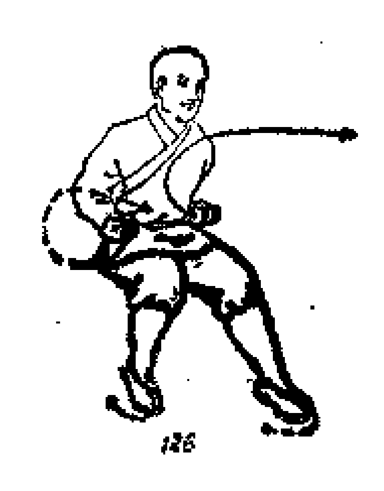
右脚下落于左脚右侧一步，震脚，左脚向前上一步为虚步，两拳向下反击于左大腿上部，然后向上环架于头上两侧上方，拳心向里，目视前方（图124）。


（图124）

（七十八）凤凰展翅

上动不停，左虚步不变，两拳变掌，由上向两侧平展（图125）。两脚碾地，体向左转90度，上左脚为虚步，再以肘为轴，两手同时向下内旋，然后变拳，屈肘抱于胸两侧，目视前方（图126）。


（图125）


（图126）

（七十九）马步冲拳

两脚碾地，体向右转90度，两腿屈膝半蹲成马步，左拳向左猛冲，拳心向下，右拳抱于腰间，目视左拳（图127）。



（图127）

（八十）顺手牵羊

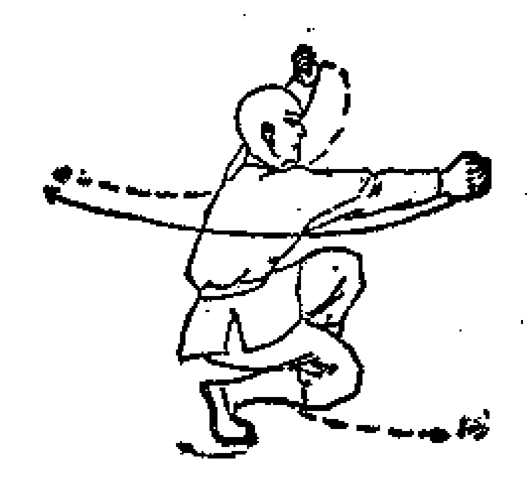
两脚碾地，体向左转90度，上右腿屈膝成右弓步，右拳变掌向前抓，然后变拳，抱于腰间，同时左拳收回再向前冲击，拳心向下，目视左拳（图128）。



（图128）

（八十一）追蛇入洞

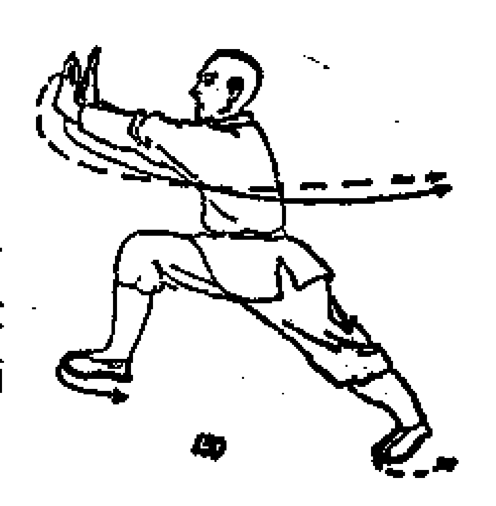
两脚同时向前跳一步，落成右跪步，右拳由下向上再向内划半弧，然后向前方揣击，拳心向左，左拳由下向上架于头上方，目视右拳（图129）。



（图129）

（八十二）双手推窗

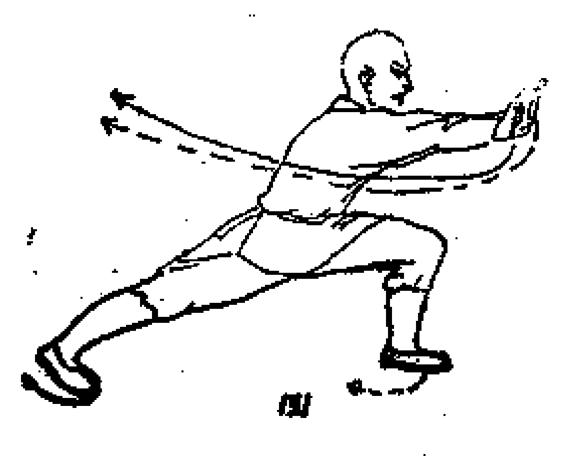
起身，左脚向前上一步，体右转180度，使两腿成右弓步，两拳变掌，由胸前成正立掌向前推出，掌心向前，目视两掌（图130）。



（图130）

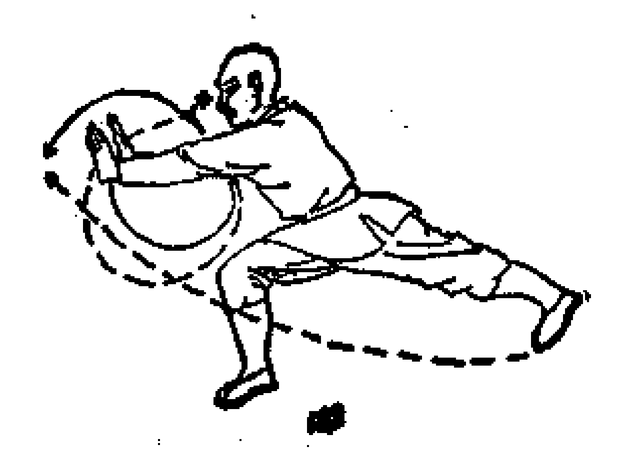
（八十三）跳步双推掌

两脚碾地，左转身180度，使两腿成左弓步，同时，两手向前成正立掌推出，目视两掌（图131）。



（图131）

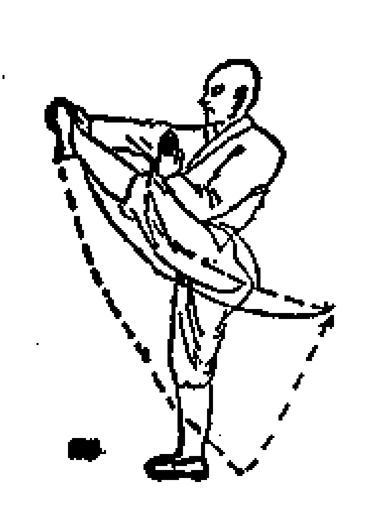
上动不停，两脚碾地，向右转身180度，跳步成右弓步，同时两手向前成正立掌推出，目视两掌（图132）。



（图132）

（八十四）转身摆莲

抬左脚向前上弹踢，出右手向前拍击左脚面，左手屈肘向右，横穿于右腋前（图133）。左脚落于右脚后一步，体左转180度，抬右脚向左摆腿，同时两手向前由右往左拍（图134）。



（图133）



（图134）

（八十五）铺地打虎

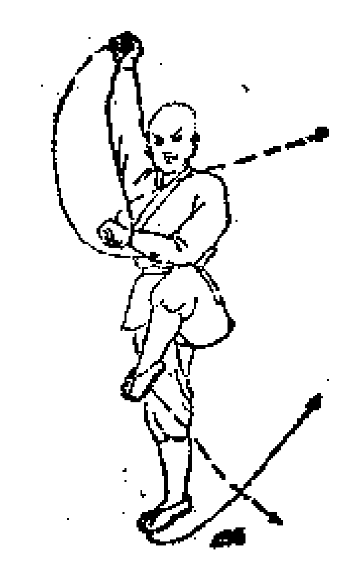
接上动作，右脚向后落一步，右腿屈膝全蹲成左仆步，两手在胸前环弧，右手由下向上举臂直推，掌心向上。左手由上向下向后甩成勾手，目视右掌（图135）。



（图135）

（八十六）鸡金独立

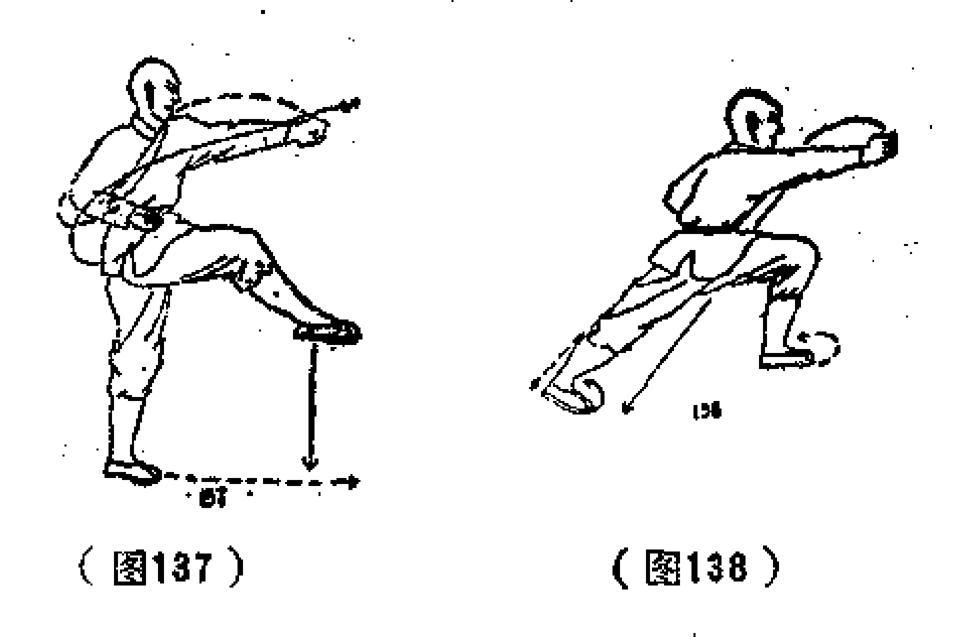
身起，右脚不动，收左腿提膝，两手在胸前环弧后，两掌变拳，右拳向上架于头上，拳心向前。左手由上向下护右腋前，拳心向下，目视前方（图136）。



（图136）

（八十七）踢腿冲拳

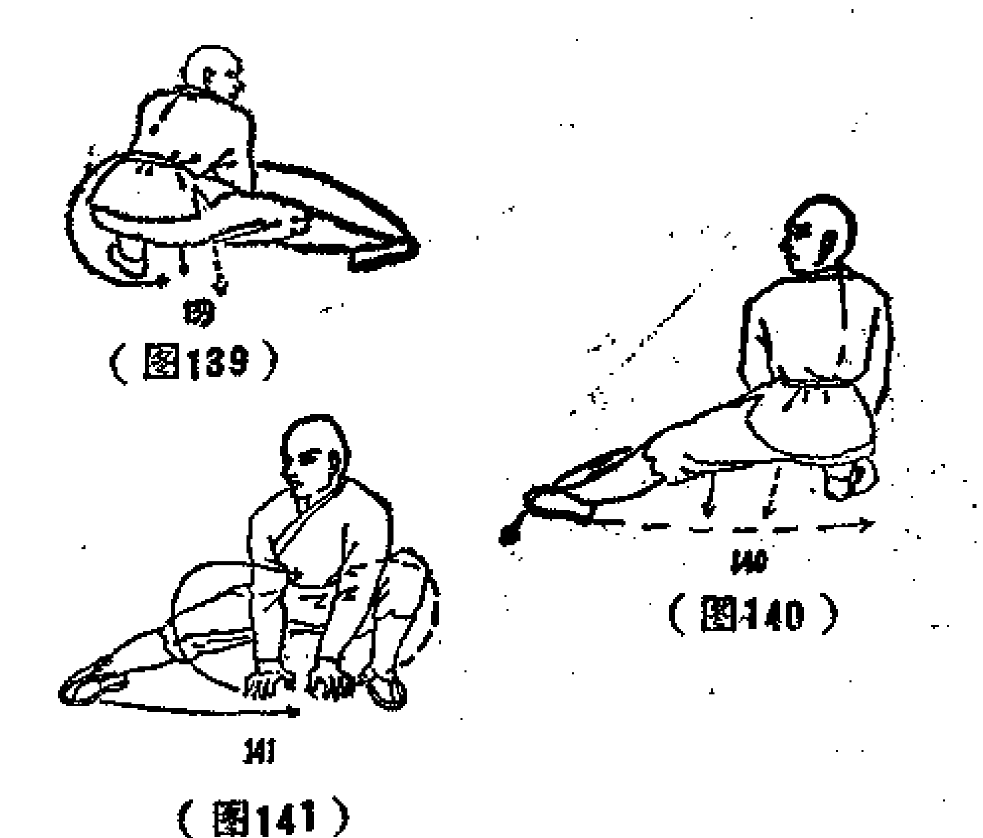
左脚落于左侧一步，体左转90度，抬右腿向前弹踢，同时左拳向前冲击，拳心向下，右拳抱于腰间，目视左拳（图137）。右脚落地，抬左脚向前踮跳一步，右脚落于左脚前，使两腿成右弓步，同时左拳屈肘抱于腰间，右拳向前直揣，目视右拳（图138）。



（图137）　　（图138）

（八十八）三扫腿

两脚碾地，体向左转90度，两腿变为右仆步，两拳变掌下按于左腿右侧下方（图139）。抬右腿向左扫半圈180度，然后收右腿变左仆步（图140）。两腿按于右腿右侧，抬左腿向后扫半圈180度，上动不停，收左脚变为右仆步，两手按于左腿右内侧，抬右腿向左扫一圈360度（图141）



（图139）

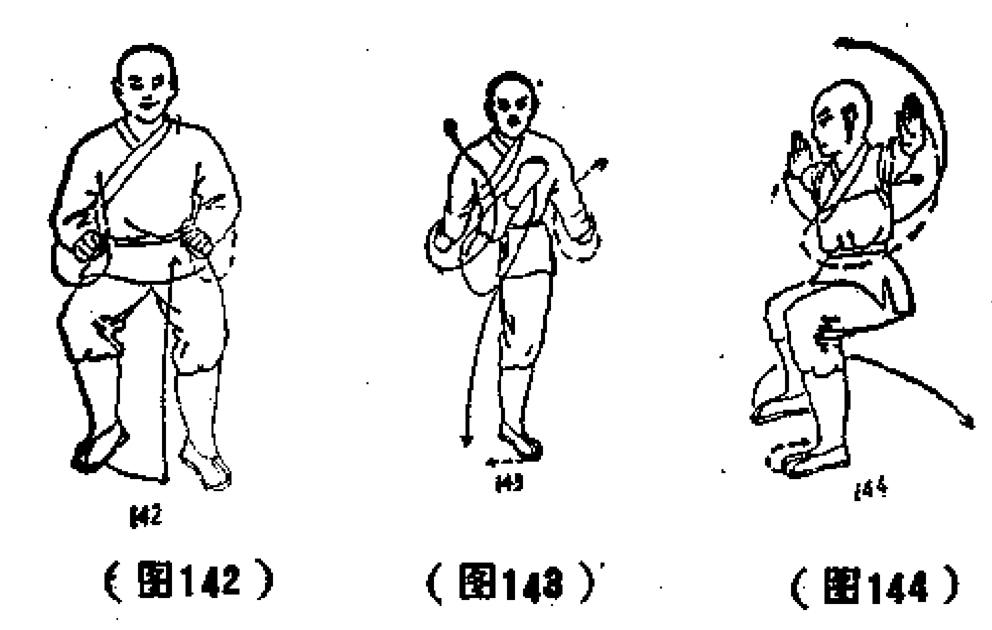
（图140）

（图141）

（八十九）马步侧推掌

起身，收左脚上左脚成虚步，两掌变拳，向前并冲，然后，微屈肘落于腰两侧，两腿微蹲，目视前方（图142），右腿与左脚同时向左前方跳跃一步，震右脚，然后抬右脚向左前方弹踢，两手同时向后方甩劈成勾手，目视前方（图143）。上动不停，右脚不落地向左渡脚，体向右转90度，两腿落成马步，两手由胸前向两侧推出，掌心向

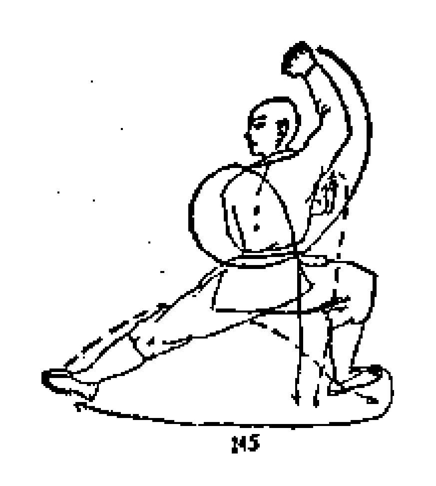
外，目视前方（图144）。



（图142）　（图143）　（图144）

（九十）大虎抱头

两脚同时向右转身跳步，（体右转90度）两腿落成右弓步，右掌变拳，右拳由下向上缓架于头上方。左掌向内屈肘横推，右侧腋下，目视左侧（图145）。

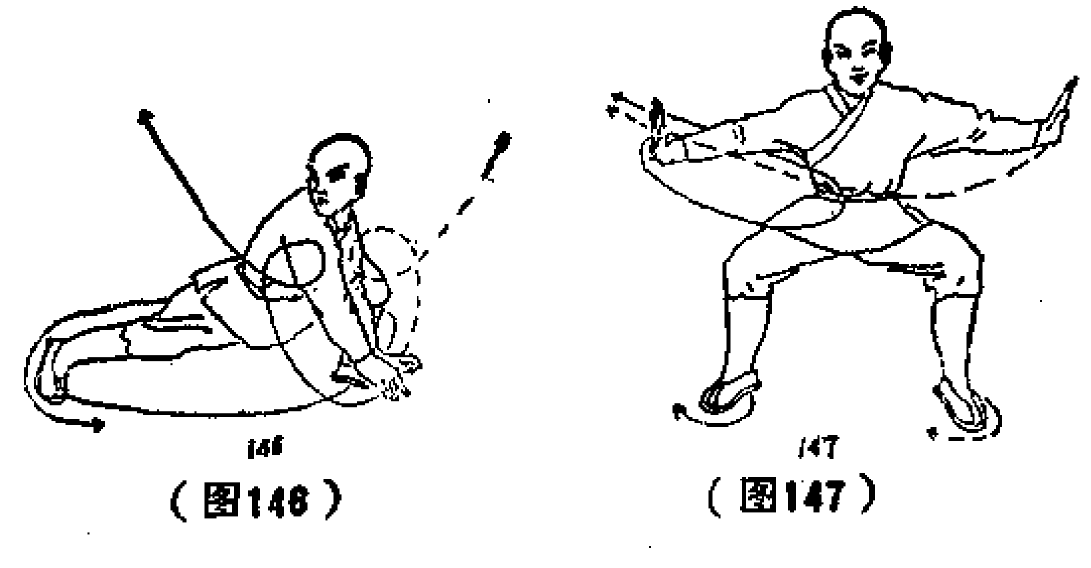


（图145）

（九十一）右扫腿

上动不停，向右翻身（180度）跳步落成右仆步，两拳变掌按于左脚外侧地下，以左脚为轴，抬右腿向左扫一周（图146）。转身后两腿变为马步，两掌由胸前速回两侧

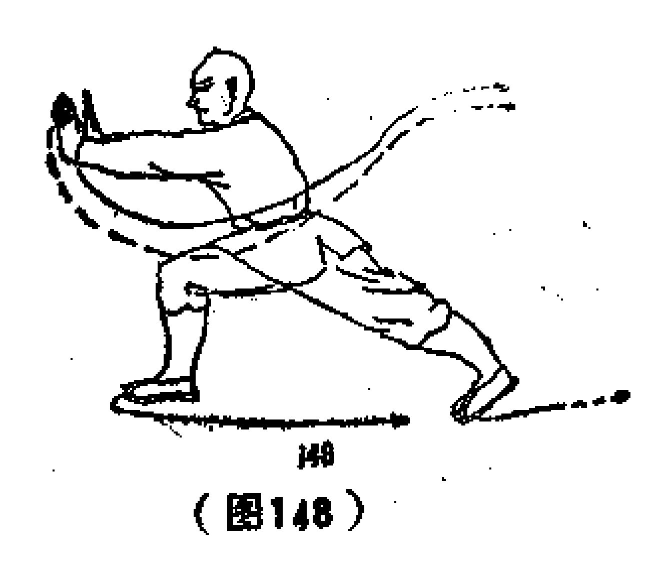
推出，目视前方（图147）。



（图146）　　（图147）

（九十二）转身左右推双掌

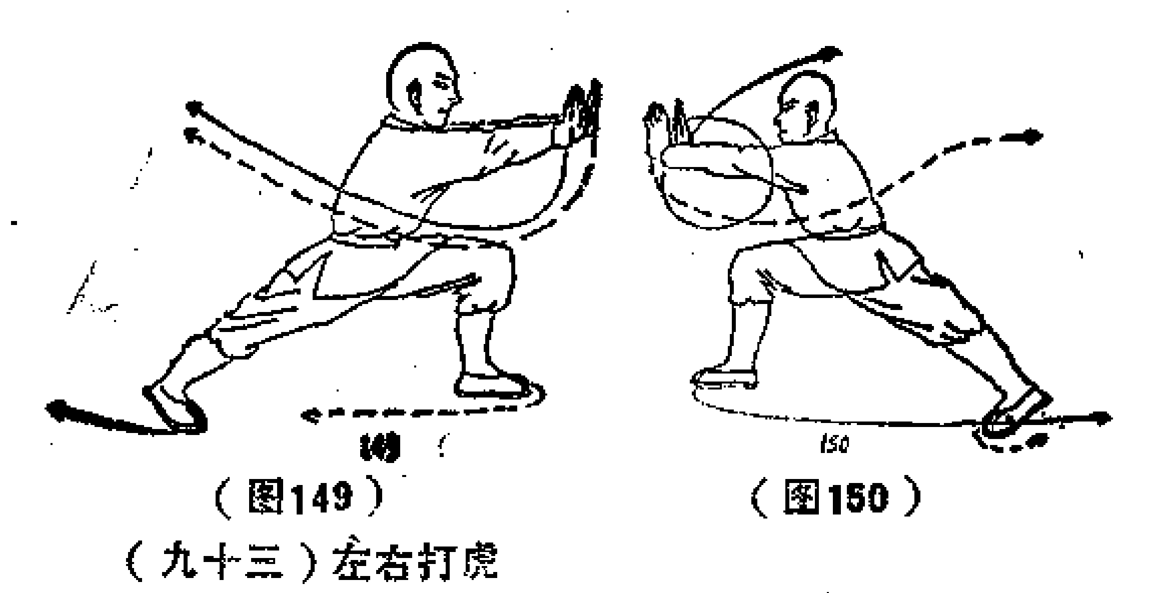
两脚碾地，体向右转90度，右腿屈膝成右弓步，两掌由左后方随身向右前方推出，掌心向前，目视两掌（图148）。



（图148）

上动不停，左体转180度，右脚向前跐跳一步，落成左弓步，两掌随身由后向前推出（图149）。上动不停，体向右转180度，抬左脚向前跐一步，两腿变成右弓步，两掌由后

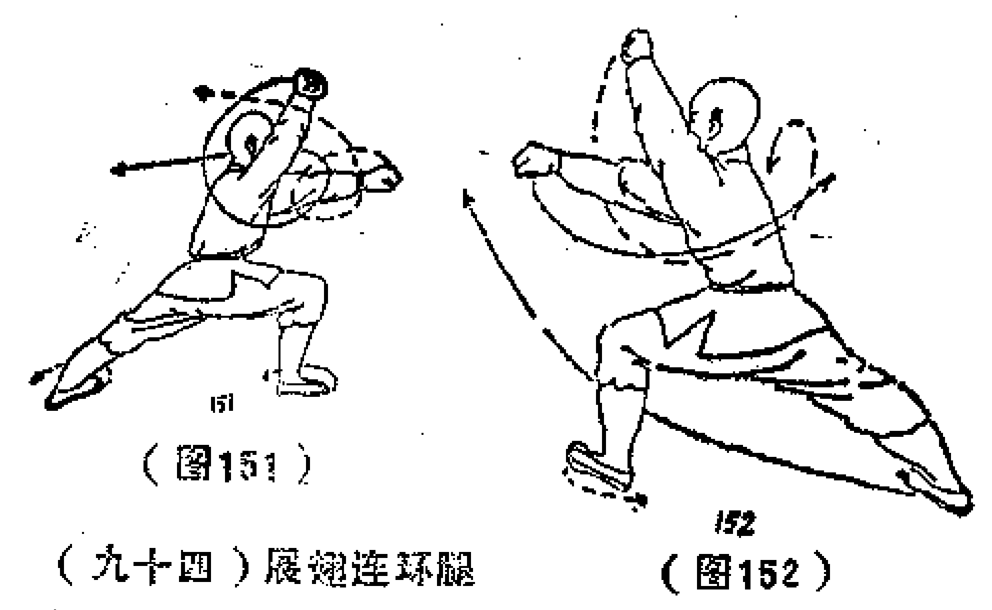
向前推出，目视两掌（图150）。



（图149）　　（图150）

（九十三）左右打虎

两脚碾地，体向左转180度，右脚上一步成右弓步，两掌变拳，左拳向前冲击，右拳由下向上架于头上前方，拳心向前，目视左拳（图151）。体左转180度，左腿屈膝成左弓步，右拳向前冲击，拳心向前，左拳由下向上架于头上前方拳心向上（图152）。



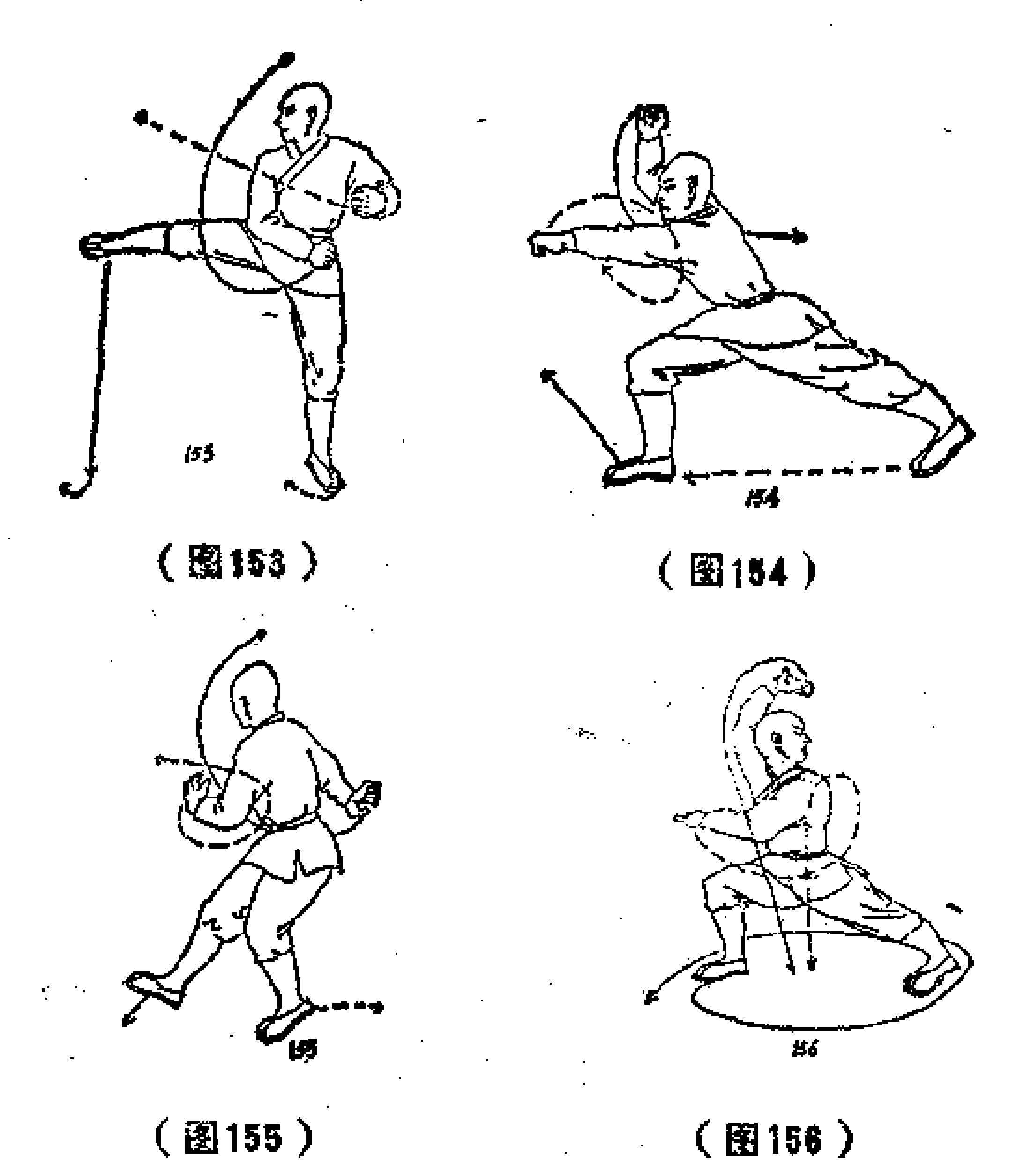
（图151）

（图152）

（九十四）展翅连环腿

抬右脚向右侧弹踢，体左转90度，同时两拳由内向外划

半弧，然后左拳屈肘抱于胸左上侧，右拳由右向左横击，拳心向内，目视右脚（图153），右脚落地，体右转45度，成右弓步，左拳向前猛冲，拳心向下，右拳由下向上架头上前方，拳心向前，目视左拳（图154）。上左脚，抬右腿向前弹踢，同时两拳变掌，向前后屈肘擦劈（图155）。



（图153）　（图154）

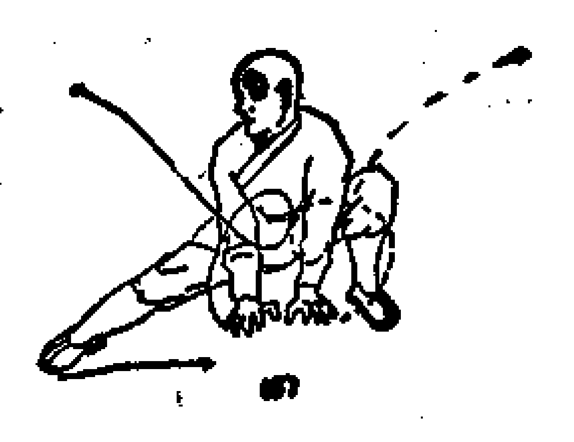
（图155）　（图156）

（九十五）大虎抱头

左脚后退半步，左转身90度，跳步落成右弓步，右掌由下向上架于头上前方，掌心向下，左掌由左向右前方横穿，目视后方（图156）。

（九十六）前扫腿

上动不停，左腿全蹲，右腿伸直变为右仆步，两掌按于左腿内侧地上，以左脚为轴，抬右腿向左（体左转360度）扫一周（图157）。



（图157）

（九十七）马步侧推掌

上动不停，收右腿，两腿屈膝成马步，两掌回胸前，同时向两侧推出，掌心向外，目视前方（图158）。



（图158）

（九十八）战脚阳掌

两脚碾地，体向左转90度，抬右脚向前溜地前踢，同时，右掌变拳，由后向前屈肘前崩拳，拳心向上。左掌由左向右屈肘拍击右肘上方（图159）。上动不停，右脚前落一步，抬左脚向前溜地前踢，同时右掌变拳，由后向前屈肘上冲，拳心向上，同时右掌变拳，由后向左屈肘拍击左肘上部，目视前方（图160）。上动不停，抬右脚向前战踢，右掌变拳，由后向前屈肘冲击，左拳变掌由左向右拍击右肘上

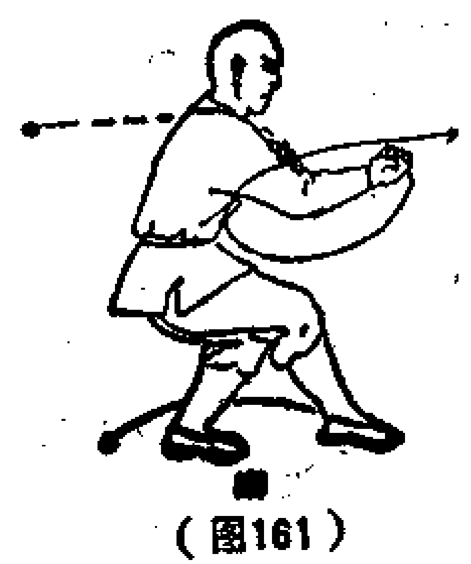
部，目视前方（图161）。



（图159）



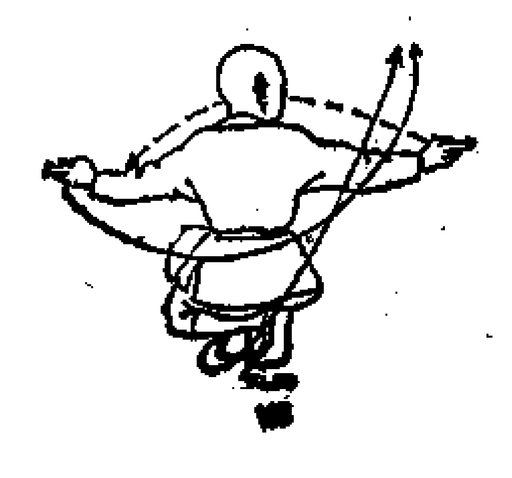
（图160）



（图161）

（九十九）仙女散花

两脚碾地，体左转90度，抬左脚移于右脚后外侧半步，使两腿成插步，两腿全蹲成歇步，右掌变拳，与左掌在胸前环弧，然后向两侧同时展出，两掌心向前，目视右侧（图162）。



（图162）

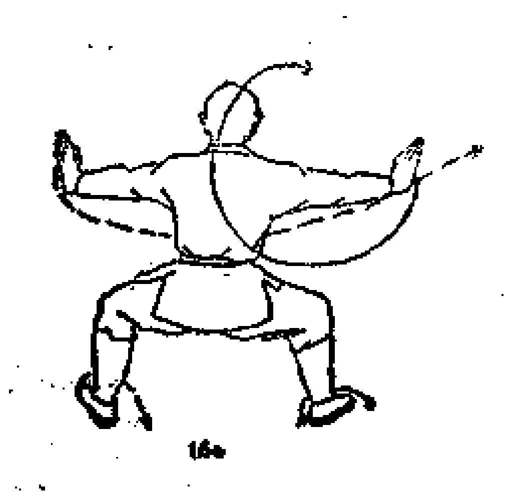
（一〇〇）马步侧推掌

起身，两脚碾地，体向左转90度，两脚同时起跳，抬右脚向左转身180度，旋摆，当全身腾空时，左手向右拍击右脚掌内侧（图163）。

上动不停，右脚落地后向左翻身跳步，（体左转180度）两腿屈膝成马步，两掌同时向两侧推出，目视前方。（图164）。



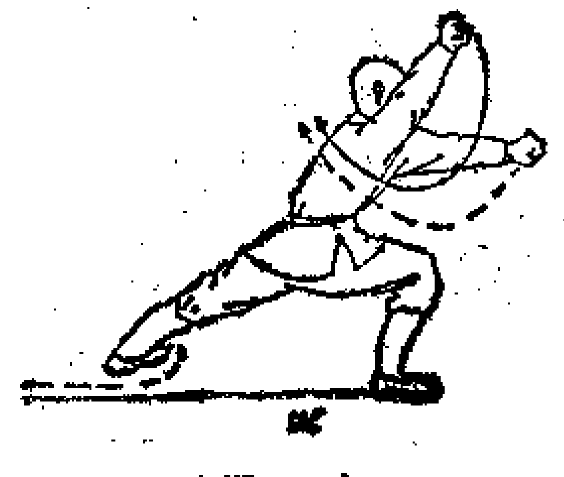
（图163）



（图164）

（一〇一）弓步架打

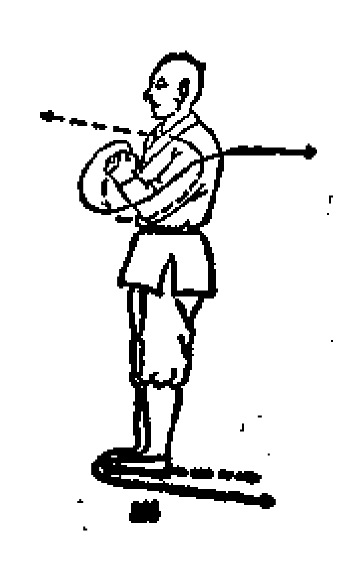
两脚碾地，体向右转90度，右腿屈膝成右弓步，左拳向前冲击拳心向下，右拳由下向上速架于头上前方，目视左拳（图165）。



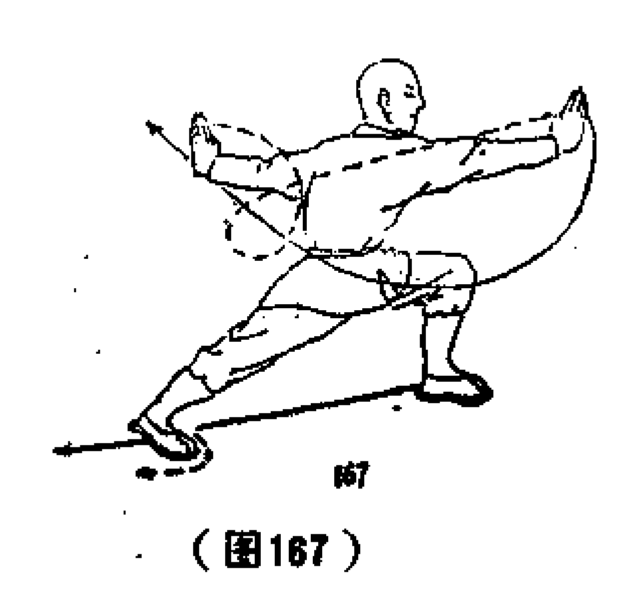
（图165）

（一〇二）并步扣捶

右脚后退一步，两脚碾地，体右转180度，抬左脚向前上一步，与右脚并步，两拳由两侧向内屈肘扣击于胸前，拳心向内，目视前方(图166)。



（图166）

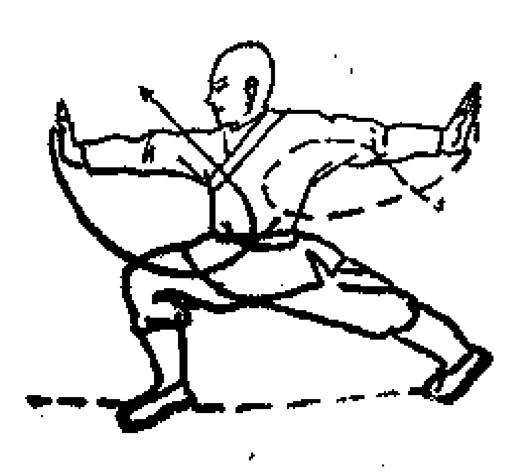


（图167）

（一〇三）燕子斜飞

抬左脚向后拉一大步，两脚碾地，体左转180度，上右脚屈膝成右弓步，两拳变掌，在胸前环弧，然后同时向前后成正立掌推出，右掌在前，左掌在后，两掌心向外，目视左掌。（图167）。

上动不停，右脚后退一步，体向右转180度，右腿屈膝成右弓步，右手由左向下，往前撩，然后向前展臂推出，掌心向外，左手向后展臂推出，掌心向外，目视右掌（图168）。



（图168）

（一〇四）一化锁盘

上动不停，体稍左转，上左脚成虚步，两手回胸前环抱，右手向前撩劈，左手向后甩成勾手，两腿微蹲，目视前方（图169）。

（图169）



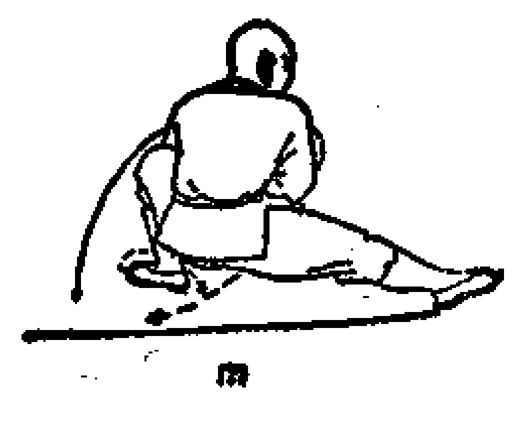
（图170）

（一〇五）猴子拉犁

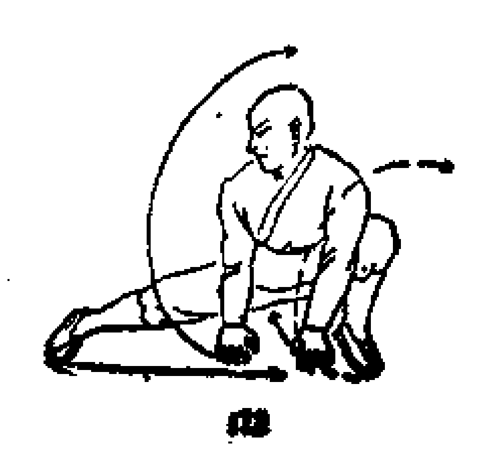
接上动作，两手不变，抬左脚向前踮跳一步，左脚随即抬起，向前悬翘（图170）。右脚不落地，又抬右脚前踮跳一步，然后再抬右脚跳一步，（无图）。

（一〇六）后扫腿

左脚踏实，右脚向后撤一步，体右转90度，使两腿成右仆步（图171）。以左脚为轴，伸右腿向后向左扫半圈（180度）成右仆步，目视右侧（图172）。



（图171）



（图172）

（一〇七）金鸡独立

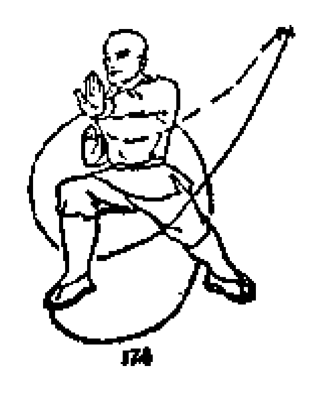
上动不停，起身，左腿提膝，右掌由下向上架于头上前方，左拳向左方甩成勾手，目视左侧（图173）。



（图173）

（一〇八）鸿门射雁

左脚落地，变成右弓步，两手由外向内在胸前屈肘合击，然后左掌指向左侧前推出，右掌立胸下右侧，目视前方（图174）。



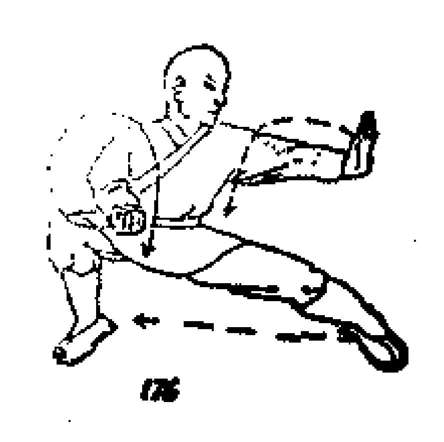
（图174）

上动不停，抬右脚向左转身腾跳，体左转360度，当全身腾空时，出左手拍击右脚内侧。左手随身势向左屈肘上撩（图175）。



（图175）

上动不停，腾跳转身后变成左仆步，同时左手向左侧推出，右掌变拳抱于腰侧，目视左手（图176）。



（图176）

（一〇九）织女耍剪

文图同一路二十八式。

第四路　穿心捶

（一一〇）霸王举鼎

文图同一路第一式

（一一一）双手托塔

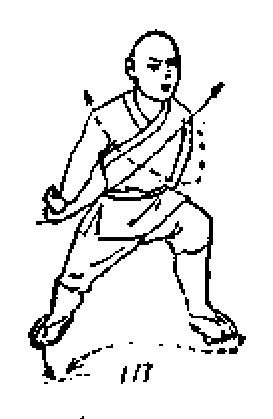
文图同第一路第二式

（一一二）上步玉柱

文图同第二路第三十一式

（一一三）豹子出洞

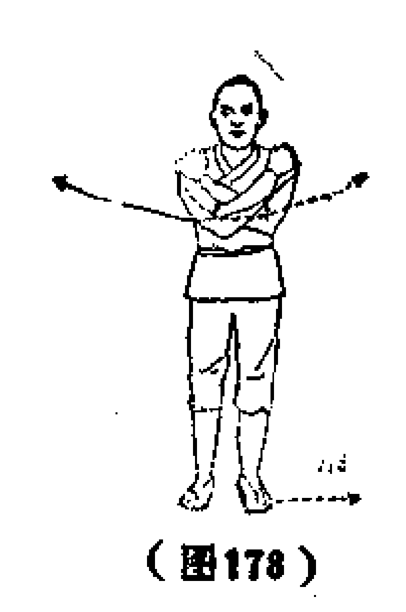
抬左脚向前上一步为左弓步，两手同时由前向后甩成勾手，右腿蹬直，目视前方（图177）。



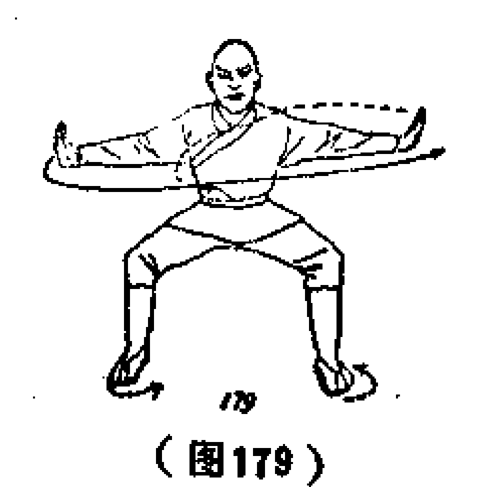
（图177）

（一一四）马步侧推掌

抬右脚向前上一步，再向左脚成并步，两手同时由外向内成上插抱于胸前，两掌贴两肩，目视前方（图178）。



（图178）

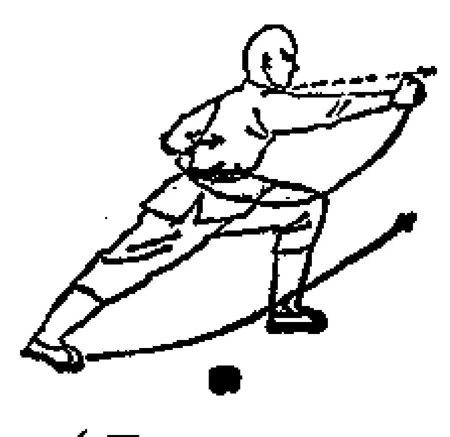


（图179）

上动不停，抬左脚向左移一步，两膝半蹲成马步，两掌用力向两侧同时推出，掌心向外，目视前方（图179）。

（一一五）上步冲拳

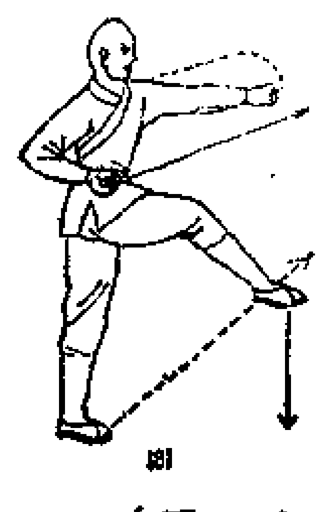
上动不停，以两脚为轴，体左转90度，左腿屈膝成左弓步，两手变拳，以肩关节为轴，先右手，后左手由前向后抡臂一周，然后，右拳向前上冲，拳心向左，左拳向左抡臂后屈肘抱于腰侧，拳心向上目视右拳（图180）。



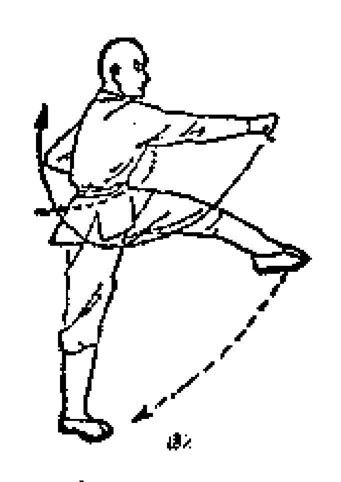
（图180）

（一一六）连环抓踢

两脚不动，右拳变掌，猛前抓，然后变拳屈肘抱于腰间，同时抬右脚向前弹踢，出左拳向前冲击，拳心向下（图181）。



（图181）



（图182）

上动不停，右脚下落左脚前一步，抬左腿向前弹踢，左拳变掌向前抓，然后变拳屈肘抱于腰间，右拳向前猛冲，目视右拳（图182）。

（一一七）弓步架掌

文图同第三路第六十九式

（一一八）童子送书

文图同第三路第七十式

（一一九）回头观阵

文图同第三路第七十一式

（一二〇）二郎担山

文图同第三路第七十二式

（一二一）飘脚虎抱头

文图同第三路七十三式

（一二二）卷地黄风

文图同第三路七十四式

（一二三）马步侧推掌

文图同第三路第七十五式

（一二四）水打车轮转

文图同第三路第七十六式

（一二五）露金脚固头

文图同第三路七十七式

（一二六）凤凰展翅

文图同第三路七十八式

（一二七）弹腿冲拳

文图同第三路七十九式

（一二八）顺手牵羊

文图同第三路八十式

（一二九）追蛇入洞

文图同第三路八十一式

（一三〇）双手推窗

文图同第三路八十二式

（一三一）虚步阳拳

左脚退右脚后一步，体左转90度，右脚向前上成右弓步，右拳向外旋腕屈肘上冲，拳心向里。左拳变掌由左向右屈肘横托，掌护右肘尖下，掌心向上，目视前方（图183）。



（图183）

（一三二）震脚冲拳

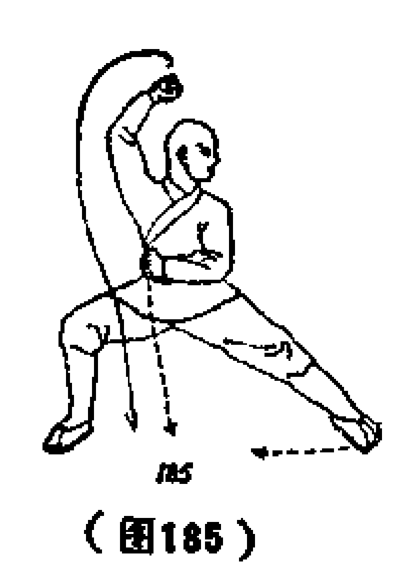
右脚向后半步震脚，体右转90度，抬左脚向前上步，屈膝成左弓步，左掌向前方推击，掌心向前，右拳横架头上左侧，目视左掌（图184）。



（图184）

（一三三）大虎抱头

两脚同时起跳，体向右转90度，两脚落成右大弓步，两拳在胸前环弧，右拳向上架于头上右侧，拳心向前，左拳向右屈肘横击，拳抱腰右侧，拳心向里，目视左侧（图185）。



（图185）

（一三四）后扫腿

收左腿屈膝全蹲，右腿仆地伸直，成仆步，并以左脚为轴，抬右脚向后向左扫一圈，（体左转360度）（图186）。



（图186）

（一三五）马步侧冲拳

文图同第三路七十五式。

（一三六）震脚卡仓

震右脚，体向右转90度，再抬左脚向前上一步，左腿屈膝成左弓步，然后两拳变掌，由身后两侧向前屈肘挤卡，成插手，两掌心向外，目视前方（图187）。



（图187）



（图188）

（一三七）泼脚甩劈

上动不停，右脚上一步落左脚前一步，抬左脚向左侧前方泼踢，同时两手由右向左甩，目视左脚（图188）。

（一三八）马步侧推掌

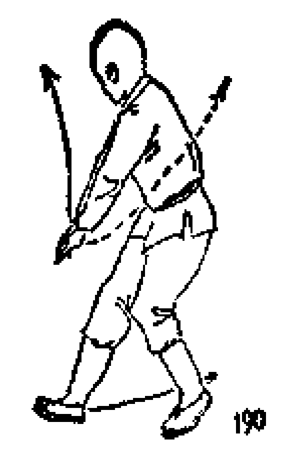
左脚落右脚左侧一步，使两腿成马步，两手向两侧同时推出（图189）。



（图189）

（一三九）弹腿劈掌

抬右腿向前方泼踢，两手向前斜劈，目　两手（图190）。



（图190）

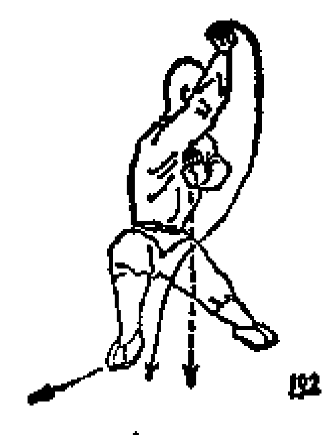
上动不停，右脚落于左脚左侧一步，两腿半蹲成马步，两手由胸前同时向两侧推出，掌心向外，目视前方（图191）



（图191）

（一四〇）转身虎抱头

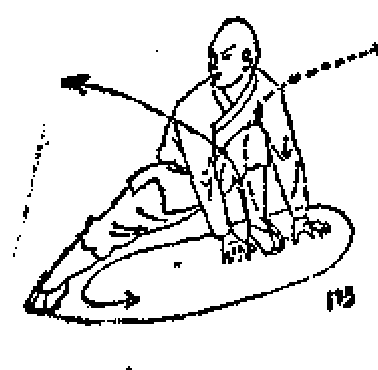
右脚移于左脚前一步，震脚后（体左转90度），右腿屈膝成右大弓步，右掌变拳在胸前划弧，然后，由下向上架于头上右侧，拳心向左，左掌由左向右屈肘横穿，目视左侧（图192）。



（图192）

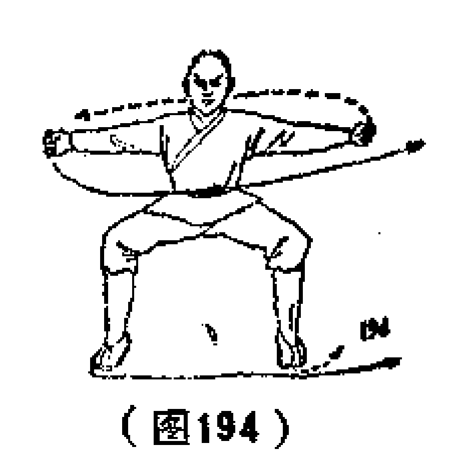
（一四一）扫腿冲拳

左脚向前上一步，全蹲，右脚向右成仆步，右拳变掌，与左掌同时按于左腿两侧地上，然后以左脚为轴，右腿向左往后扫一周，目视右侧（图193）。

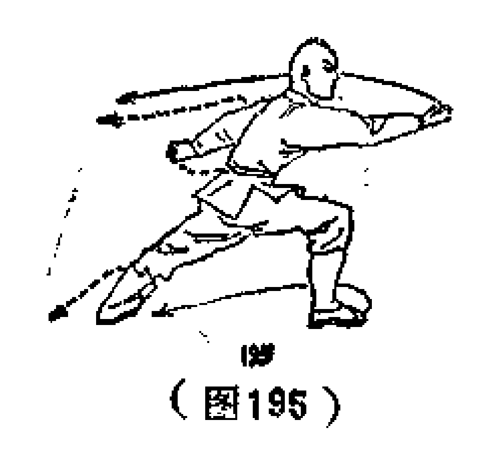


（图193）

上动不停，起身，两腿变成马步，两掌变拳，同时向两侧冲击，目视前方（图194）。



（图194）

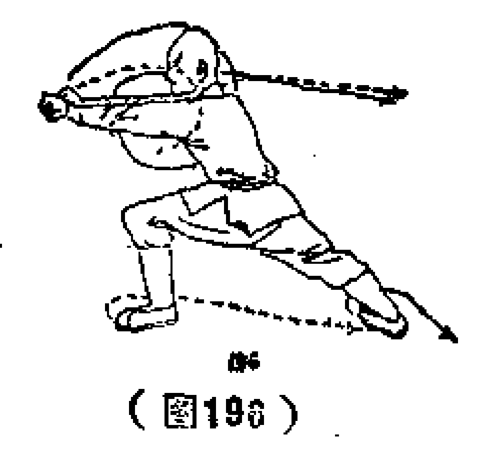


（图195）

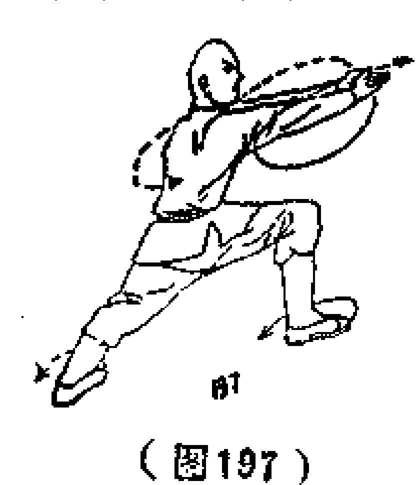
（一四二）前后冲拳

两脚碾地，体向左转９０度，右脚前上步 屈膝成右弓步，右拳由右前方冲击，左拳向后甩击（图195）。

抬右脚 左脚向前 踮跳一步，体向左转180度， 两腿变成左弓步，两拳同时向前方冲击，目视两拳（图196）。



（图196）

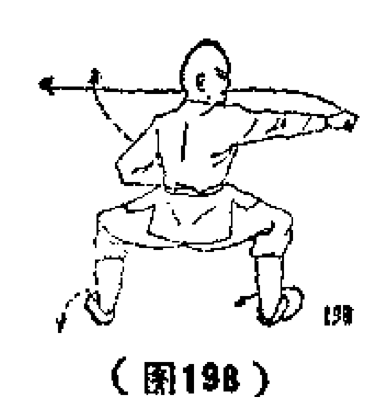


（图197）

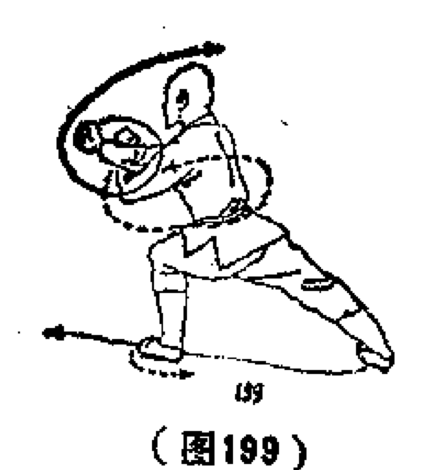
两脚碾地，体右转180度，上右脚成右弓步，两拳由后向前方冲击，目视两拳(图197)。

（一四三）马步右冲拳

两脚碾地，体向左转９０度，震右脚然后两腿变马步，右拳向右侧冲击，拳心向下，左拳屈肘抱于腰间，目视右拳（图198）。



（图198）



（图199）

（一四四）罗汉铁臂

两脚碾地，体左转90度，左腿屈膝成左弓步，左拳屈肘上冲，右拳向前砸击左肘，目视右拳（图199）。

（一四五）大虎抱头

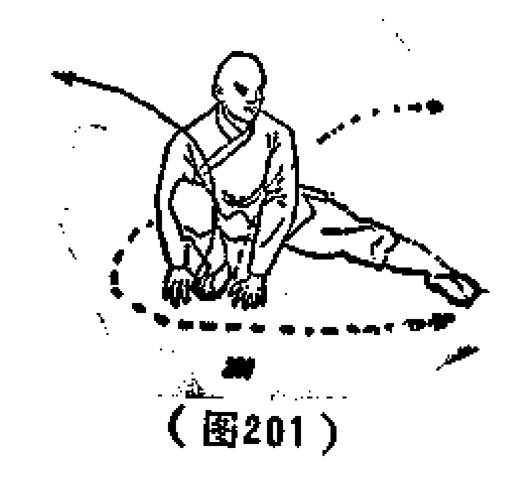
震右脚，抬右脚向前上一步，体左转90度，使两腿成右大弓步，两拳在胸前环弧，右拳由下向上架于头上前方，左拳由左向右屈肘横击，拳落右腹外侧，拳心向里，目视左方（图200）。



（图200）

（一四六）扫腿骑马势

接上动作，右脚全蹲，左腿向左伸直成左仆步，两拳变掌，下接于右脚两侧，然后左腿向后向右扫一周，目视左侧（图201）。



（图201）

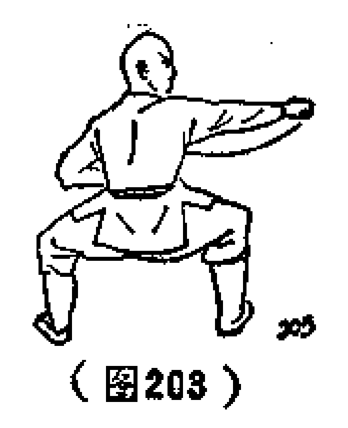


（图202）

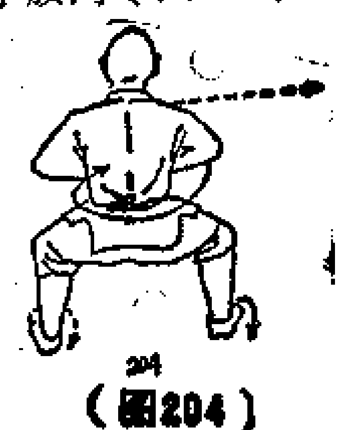
上动不停，扫腿后起身，两腿成马步，两手同时向两侧推出，目视前方（图202）。

（一四七）撑肘冲捶

两脚碾地，体左转90度，抬右脚向前上一步，再体左转90度，使两腿成马步，右掌变拳，向右侧冲出，左拳屈肘抱于腰间（图203）。



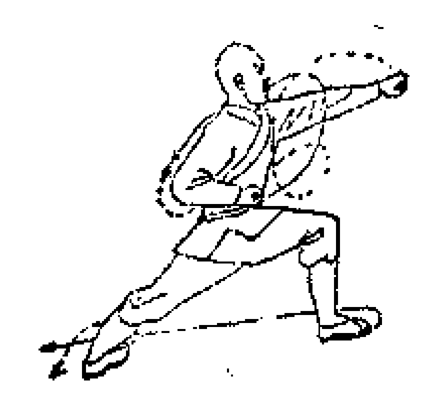
（图203）



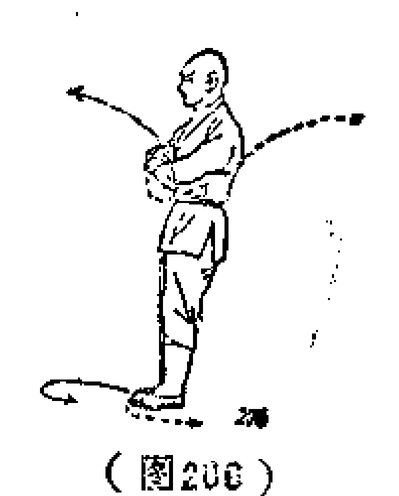
（图204）

马步不变，两拳同时向内屈肘撑拳，目视前方(图204)。

两脚碾地，体向右转90度，右腿屈膝成右弓步，左拳向前冲出，拳心向下，右拳屈肘抱于腰间，目视左侧（图205）。



（图205）



（图206）

（一八四）并步扣捶

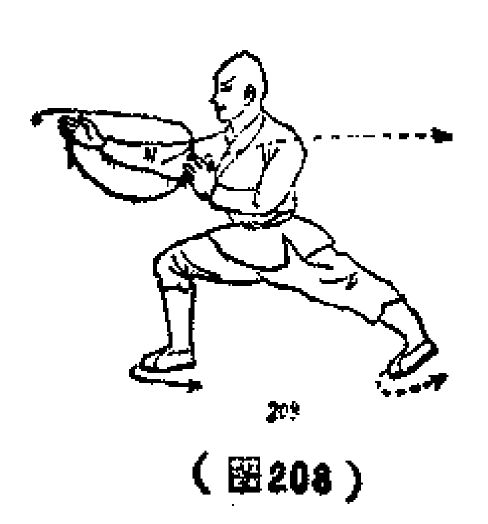
两脚碾地，体左转180度，抬右脚向前上一步，与左脚并步，两拳由外向内环弧，在胸前屈肘扣捶，拳心向里，拳头相接，目视两手（图206）。

（一四九）二郎担山

抬右脚向前下一步，体左转180度，使两腿成左弓步，两拳变掌，由胸前向前后展臂推出，掌心向外，目视左掌（图207）。



（图207）

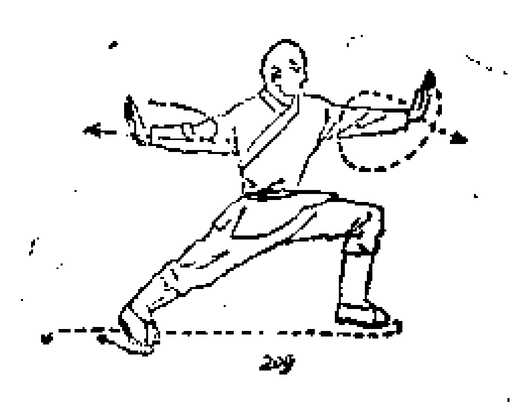


（图208）

（一五〇）燕子斜飞

两脚碾地，体右转180度，两腿成右弓步，右掌由后向前上方劈撩，掌心向内，左手由前沿右手的前臂向后抹掌，目视右拳（图208）。

上动不停，两脚碾地，体向左转180度，左腿屈膝成左弓步，两手回胸前环弧，然后同时向前后推出，左掌在前，右掌在后，目视左掌（图209）。



（图209）

（一五一）一化锁蓝

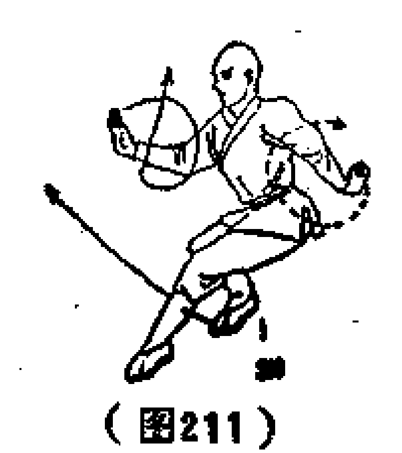
两脚碾地，体右转90度，抬右脚移于右脚外侧半步，手回胸前环弧，左手由胸前向后甩成勾手，右手向上划半弧，然后屈肘竖胸前，掌指向上，两腿微蹲，目视前方（图210）。



（图210）

（一五二）猴子拉犁

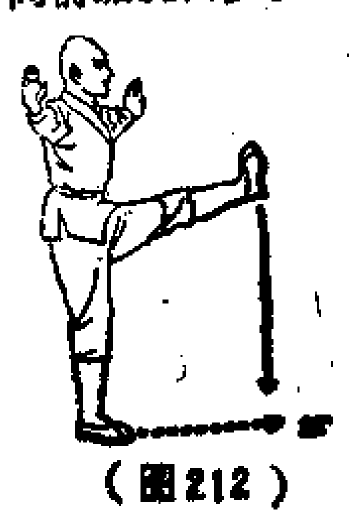
接上动作，左脚踏实，两手不变，抬右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，目视右手（图211）。依上法再抬右脚向前踮跳两步。



（图211）

（一五三）朝天蹋

抬右脚用力猛向前上方弹踢，同时，两手向胸两侧斜推，两掌心向外，目视右脚（图212）。



（图212）

（一五四）马步侧推掌

右脚落左脚前一步，抬右脚向前震脚，然后再抬左脚向左横跨一步，使两脚成马步，两手同时向两侧推出，目视前方（图213）。



（图213）



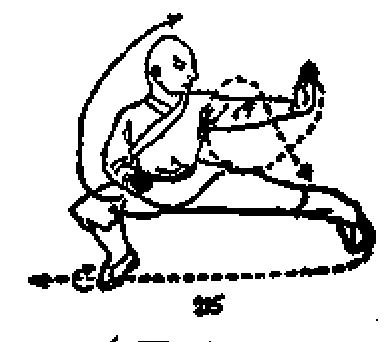
（图214）

（一五五）转身摆莲

两脚不动，两手向上在胸前合击，然后以左脚为轴，抬右脚向前往左弹摆，体左转270度，同时两手向前由右往左拍击右脚面，目视两掌（图214）。

（一五六）关公勒马

接上动作，右脚向前下方落地，体左转90度，左脚向左成仆步，左掌向左推出，右掌变拳抱于腰间，目视左掌（图215）。



（图215）

（一五七）织女耍剪

文图同一路二八式。

第五路　五夫掌

（一五八）霸王举鼎　　文图同一路第一式

（一五九）双手托塔　　文图同第一路第二式

（一六〇）上步玉柱　　文图同第二路第三十一式

（一六一）麒麟亮势

两脚碾地，体左转90度，左脚变为虚步，两手合胸前环弧，右手由胸前向上向后，再由后向前划弧，屈肘撩掌，落于右胁下侧，掌心向上，左手屈肘抖腕，掌竖胸前上方，掌心向前，两腿微蹲，目视前方（图216）。



（图216）



（图217）

（一六二）罗汉崩拳

左脚踏实，体稍左转，抬右腿向前跳步，震脚，左脚落于右腿前一步，左腿屈膝使两腿成左弓步，两掌变拳，随身向前平方崩击，然后屈肘回于胸上部两侧，拳心向下，目视两拳（图217）。

（一六三）罗汉推窗

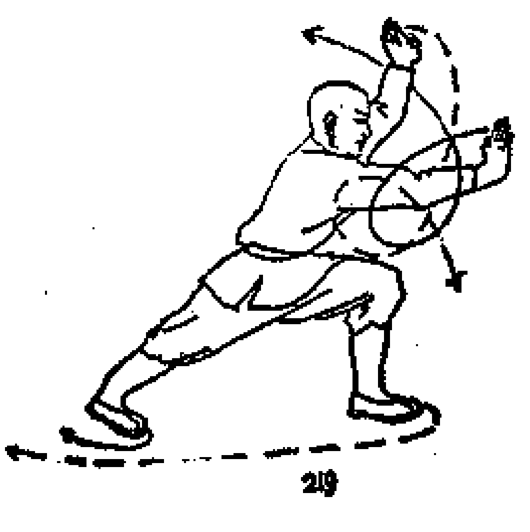
抬右脚向右侧弹踢，然后落于左脚外侧一步，使两腿成插步，两拳变掌，由左向右侧推出，掌心向外，目视右掌（图218）。



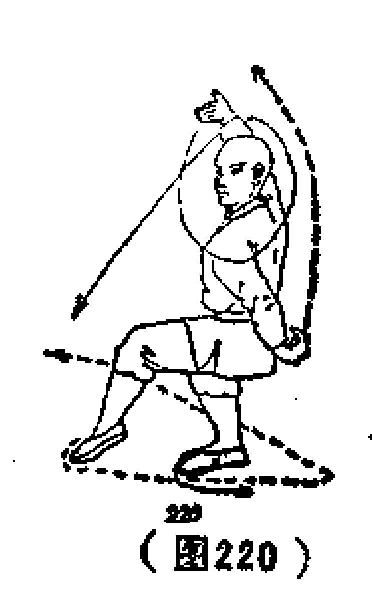
（图218）

（一六四）弓步推掌

体向右转90度，左脚前上一步，使两腿成左弓步，右掌随身由后向左前方推出，掌心向前，左掌由下向上架于头上前方。目视右掌（图219）。



（图219）



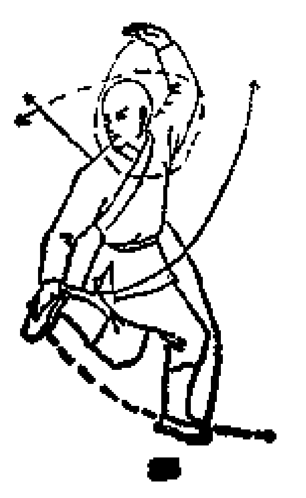
（图220）

（一六五）孙猴观阵

两脚碾地，体向左转180度，转身后震右脚，上左脚为虚步，两腿微蹲，成麒麟步，右掌由下向上架于头上前方，掌心向左，左手向后甩成勾手，目视前方（图220）。

（一六六）天马坠地

左脚后退一步，体左转180度，再抬左脚向后勾踢，同时出右手向后拍击左脚底，左手由下向上撩，架于头上左侧，目视后方（图221）。

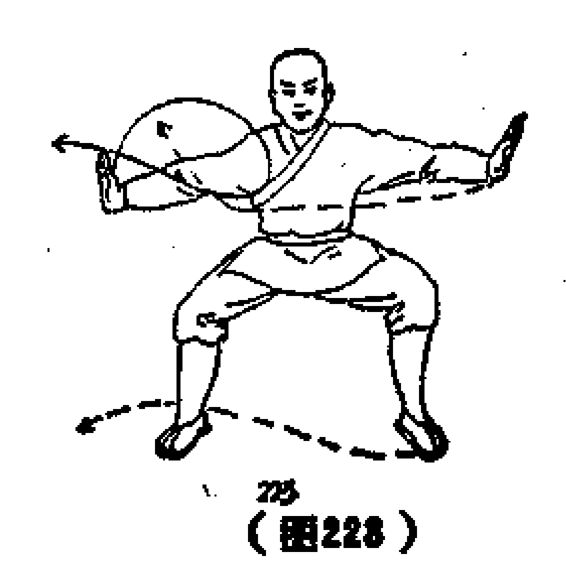


图（221）

上动不停，左脚下落于右脚前一步，体左转180度，抬右脚向上向左腾旋，当全身腾空时，出左手拍击右脚内侧，右手随身向右后上方擦摆，目视左手（图222）。



（图222）

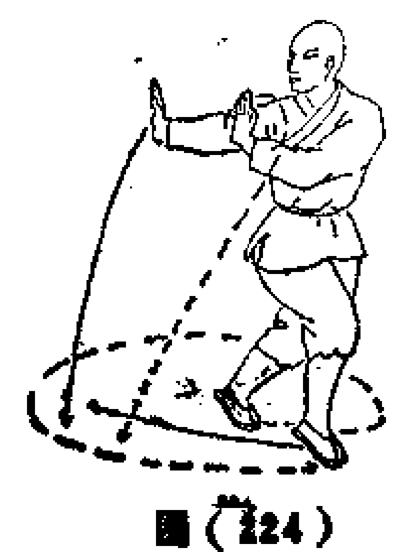


（图223）

上动不停，右脚落左脚前一步，体左转90度，使两腿成马步，同时两掌向两侧推出，目视前方（图223）。

（一六七）罗汉推雪

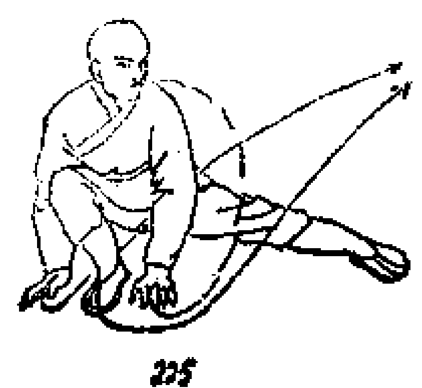
抬左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成插步，两掌随身由左向右侧推出，目视右侧（图224）。



图（224）

（一六八）燕子啄食

上动不停，抬左脚向左侧一步，右腿全蹲，使两腿成左仆步，两手下按于右脚前两侧，抬左腿向后往前扫一周，目视左侧（图225）。



（图225）

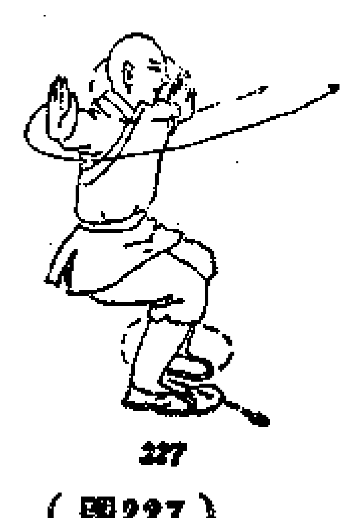


（图226）

（一六九）二起侧推掌

起身，体左转90度，然后再起跳，抬右脚向前向上弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图226）。

上动不停，右脚向右横落一步，使两腿成马步，两掌由胸前向两侧推出，目视前方（图227）。



（图227）

（一七〇）罗汉推雪

体向左转90度，抬左脚。于右脚后外侧一步，两脚成插步，两掌由左向右前方推出目视两掌（图228）。



（图228）



（图229）

（一七一）旋风侧推掌

接上动作，抬右脚向左翻身，体左转180度，两脚腾跳，当全身腾空时，出左手拍击右脚内侧，目视右脚（图229）。

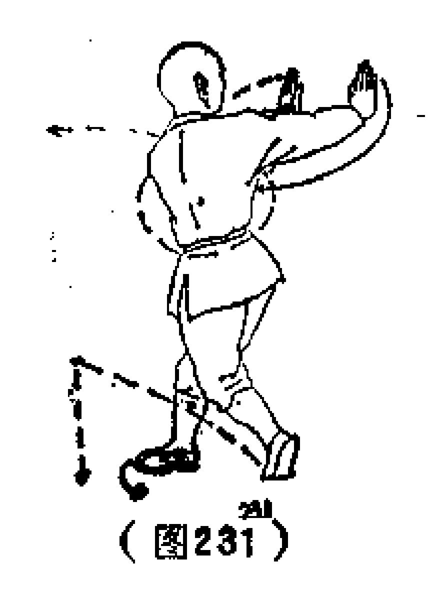
上动不停，右脚落于左脚内侧一步，体左转90度，使两腿成马步，同时两掌向两侧推出，目视前方（图230）。



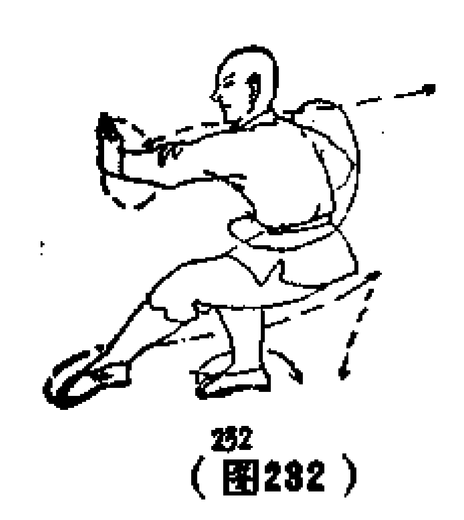
（图230）

（一七二）罗汉推雪

体左转60度，抬左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成插步，两掌由左向右侧推出，目视右侧（图231）


231

（图231）

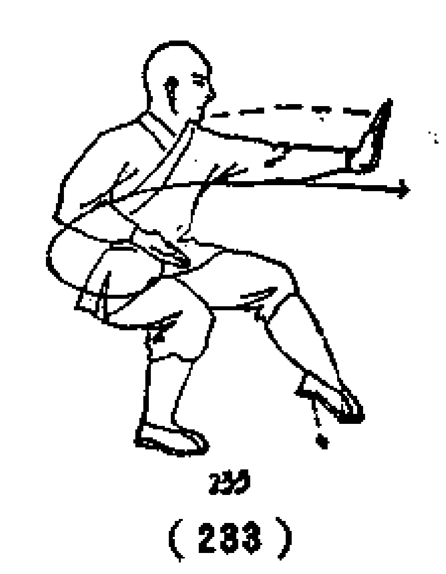

232

（图232）

（一七三）两掌一拳

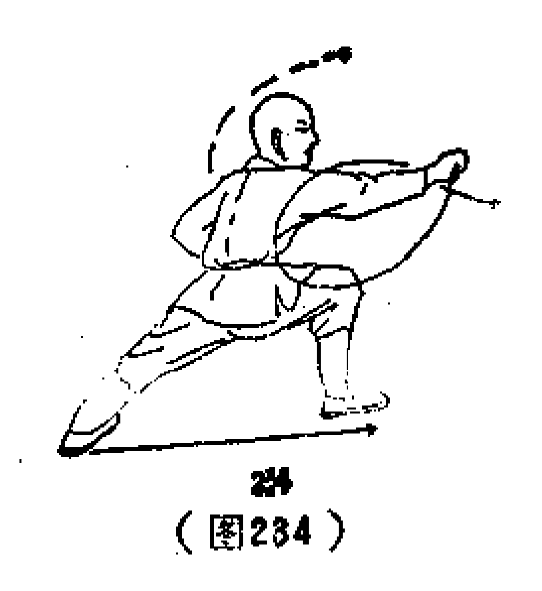
体左转90度，抬左腿向左侧弹踢，落成左虚步，左掌向前猛推，右掌屈肘，端于腰侧，目视左掌（图232）。

两脚碾地，体右转180度，抬左脚向前弹踢，然后收左脚成虚步，左掌向前推，右掌屈肘端于腰侧，目视左手（图233）。

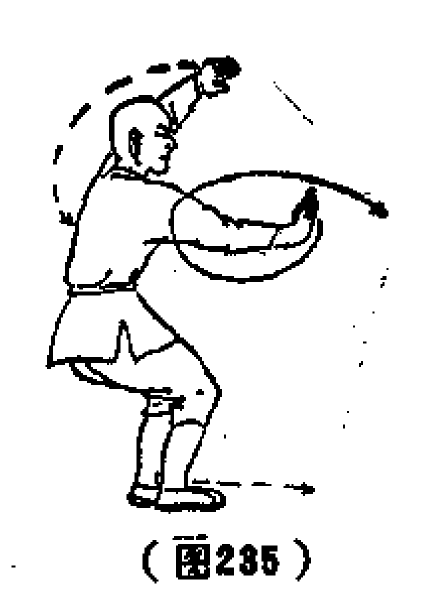

233

（233）

上动不停，左脚踏实，变成左弓步，两掌变拳，右拳向前猛冲，拳心向下，左拳屈肘抱于腰间，目视右拳(图234)。



(图234)



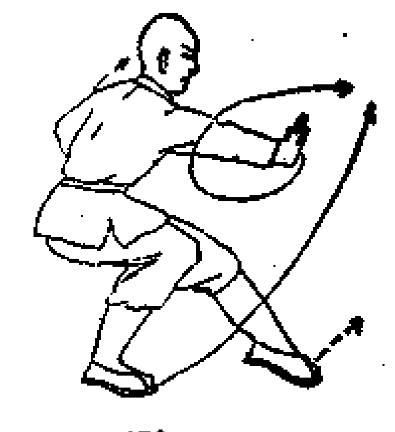
(图235)

(一七四)黄忠射箭

抬右脚向前上一步，使两腿成并步，右拳变掌，向前抓，然后向前推出，掌心向前，左掌由下向上架于头上左侧，目视右手(图235)。

(一七五)大鹏叼鱼

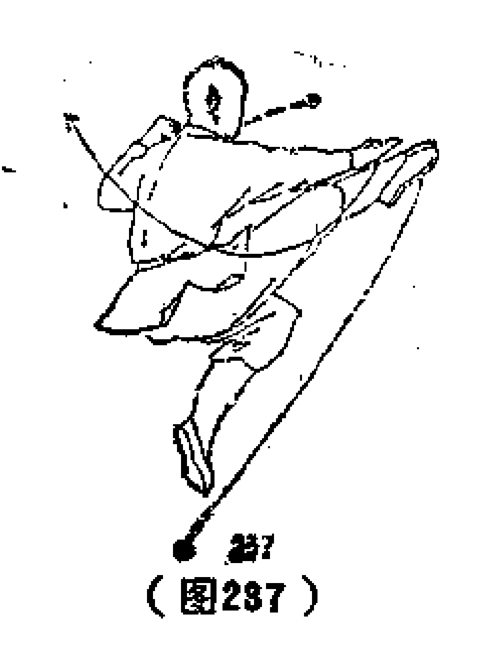
抬左脚向前上一步，右手向前下方猛揣，左掌向前抓后屈肘端于腰侧，两腿向下半蹲，目视右掌(图236)。



(图236)

（一七六）马步侧推掌

双脚起跳，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手向前拍击右脚，目视右手（图237）。



（图237）

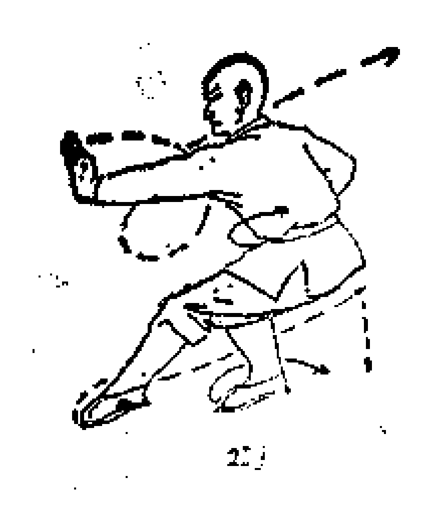


（图238）

右脚下落左脚内侧一步，使两腿两马步，两手由胸前向两侧推出，目视前方（图238）。

（一七七）虚步推掌

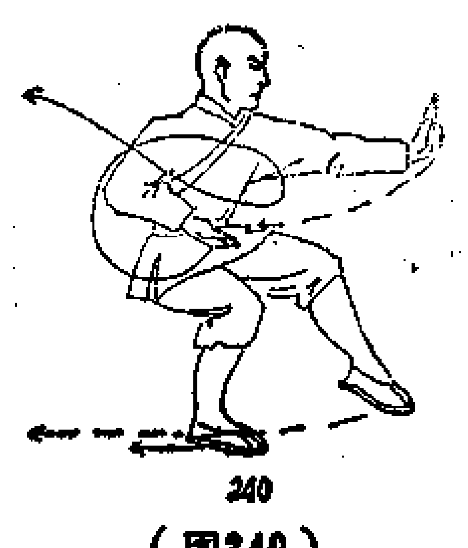
左脚后退一步。体左转180度，收左脚为虚步，左手随身向前推出，右手屈肘端于腰间，目视左手（图239）。



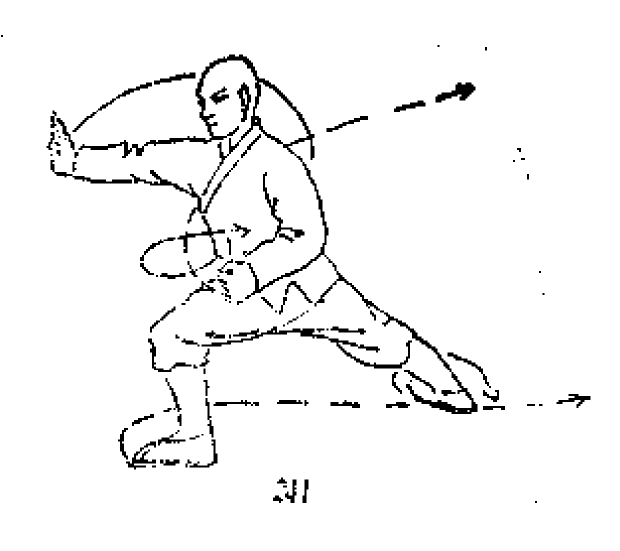
（图239）

（一七八）黄龙大转身

体右转180度，抬左脚向前方弹踢，然后落成左虚步，左掌向前推出，右手屈肘护右肋旁，目视左手（图240）。



（图240）



（图241）

上动不停，双脚起跳，向右翻身体转180度落成左弓步右掌向前推出，左手向外搂，然后变拳，抱于腰间，目视右手（图241）。

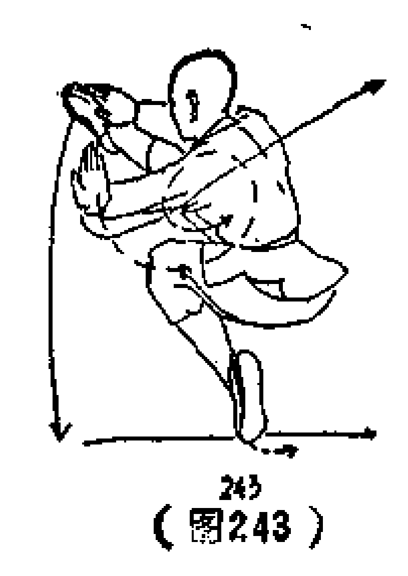
（一七九）翻江摆莲

抬右脚向右转身跳步（右体转180度），转身后震脚，左腿落于右腿内侧一步，右腿屈膝成左虚步，左手向左侧前方推出，右手屈肘，掌端腰侧，目视左手（图242）。



（图242）

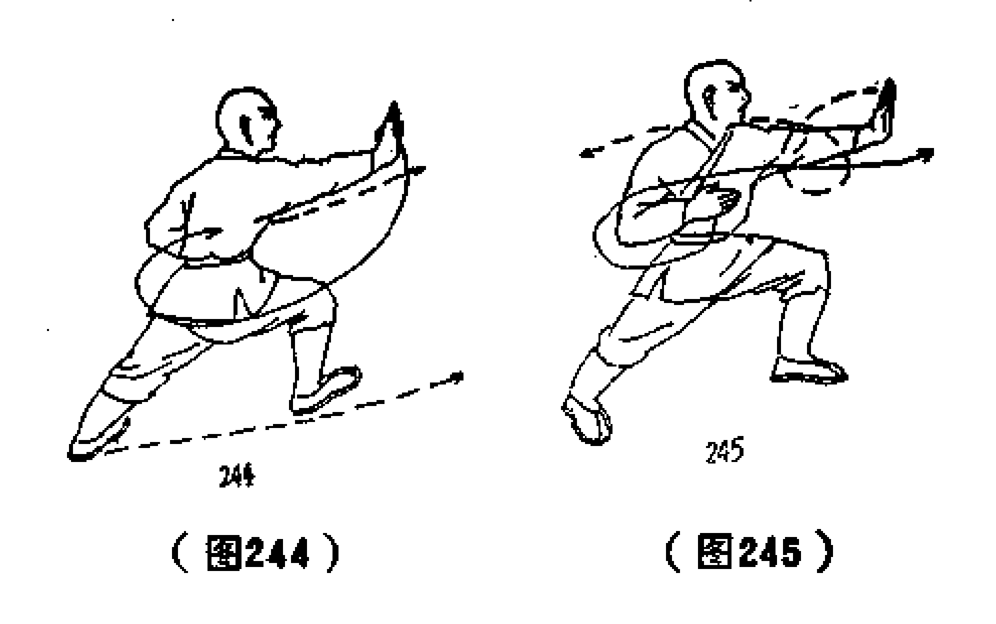
上动不停，抬双脚起跳，右脚向左旋腾， 当全 身腾空时，出双手拍击右脚(图243)。



（图243）

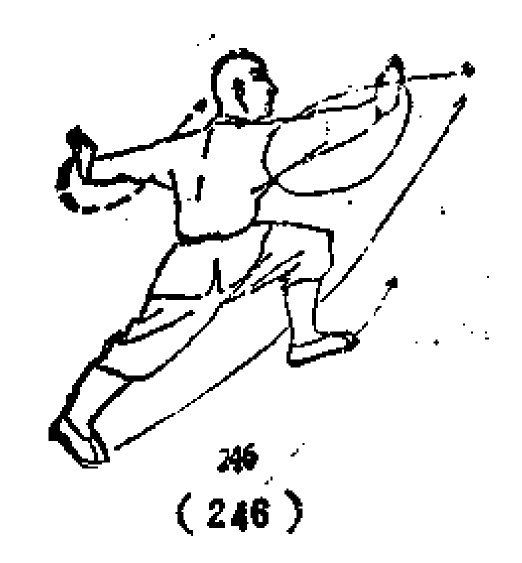
（一八〇）上步三揣掌

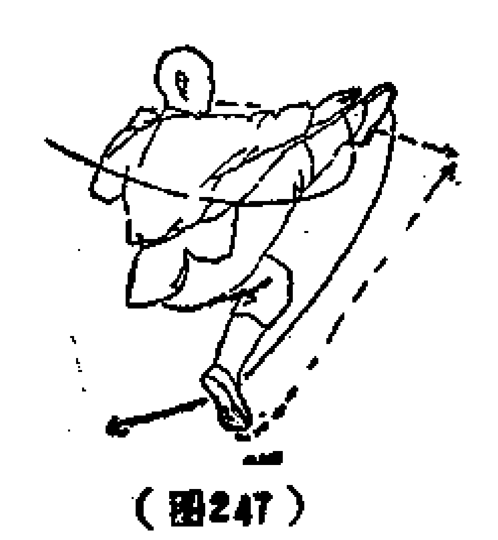
右脚前落一步，体左转180度， 抬右脚前上一步，成右弓步，右掌向前猛揣，掌心向前，左掌屈肘端于腰左侧（图244）。再抬左脚向前上一步，屈膝成左弓步，左掌向前猛揣（图245）。



（图244）　（图245）

上动不停，左弓步不变，两手回胸前环抓，右掌向前，左掌向后同时推出。目视右掌（图246）。

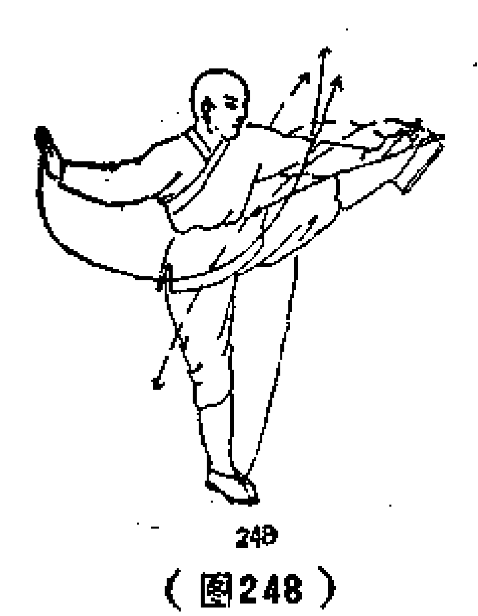

（246）


（图247）

（一八一）二起脚

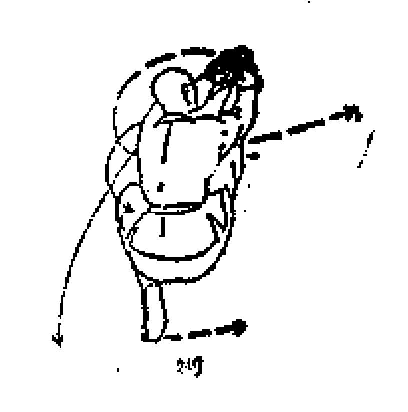
起双脚，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手向前拍击右脚面（图247）。

上动不停，右脚向后落一步，体右转90度，抬左脚向左侧弹踢，出左手拍击左脚，右手向右后方撩，目视左脚（图248）。

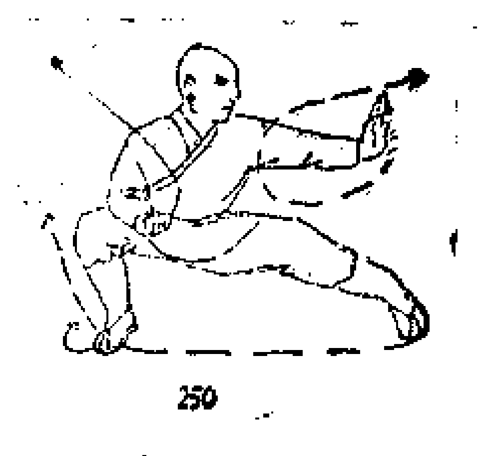

（图248）

（一八二）关公勒马

上动不停，左脚不落地，两手在胸前合击，然后即起右脚，向左转身180度，弹摆，同时出双手由右向左拍击右脚目视两手（图249）。



（图249）



（图250）

转身后，右脚向右一步，体左转180度，成左仆步，左掌向左推出，掌心向前，右手向前抓，然后变拳屈肘抱于腰右侧，目视左手（图250）。

（一八三）白鹤亮翅

上动不停，体右转90度，抬左腿提膝，两手由胸前向两侧展臂外展成掌心向外正立掌（图251）。



（图251）

（一八四）二起旋风脚

文图同一路第二十五式

（一八五）飞摆莲。文图同一路二十六式

（一八六）鸿门射雁。文图同一路二十七式

（一八七）织女耍剪。文图同一路二十八式

第六路　地盘腿

（一八八）霸王举鼎：文图同一路第一式

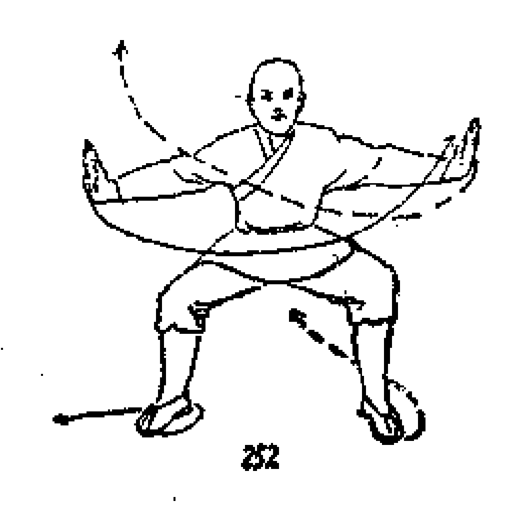
（一八九）双手托塔：文图同第一路第二式

（一九〇）上步玉柱：文图同第二路第三十一式

（一九一）豹子出洞：文图同第四路第一一四式

（一九二）马步单鞭

接上动作，左脚后退成马步，两掌向两侧推出（图252）。



（图252）

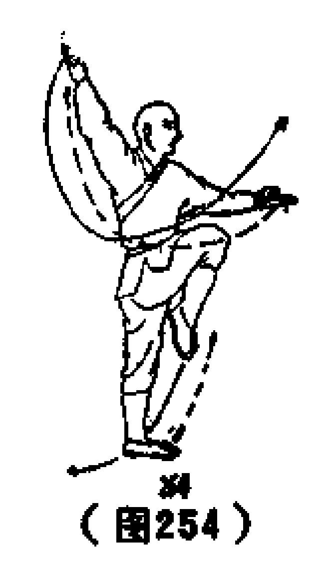


（图253）

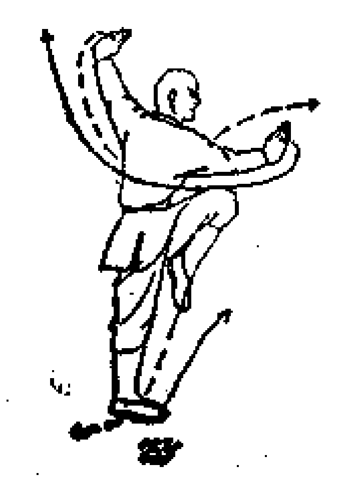
（一九三）鱼公倒划船

两脚碾地，体向左转９０度，抬左腿提膝，同时左手由前下方向上再向后划，右手由后上方向前方划，目视右手（图253）。

上动不停，左脚向后落一步，右脚提膝，右手由上向前向后划，左手由后向前划（图254）。



（图254）



（图255）

上动不停，右脚向后落一步，抬左腿提膝，手法同上（图255）。

（一九四）八步赶铲

文图同第一路第二十式

（一九五）二起旋风脚

文图同一路第二十一式

（一九六）飞摆莲

左脚向前落一步，再抬左脚向后勾踢，出右手向后拍左脚跟（图256）。



图（256）

上动不停，左脚落右脚前一步，抬右脚向左侧腾摆，随步体向左转身（270度）跳步，当全身腾空时，出两手拍击右脚外侧（图第一路53图）

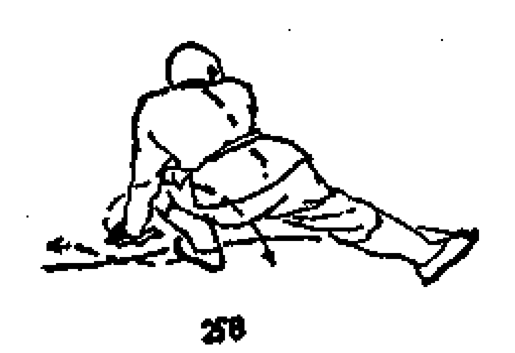


（图257）

上动不停，摆莲后右脚落左脚前一步，体左转90度，使两腿成马步，同时两掌向两侧推出，目视前方（图257）。

（一九七）飞身狐狸剪

上动不停，向右翻身跳步（体右 转180度），左 腿全蹲，右腿仆地，两手下按于左脚两侧（图258）。



（图258）

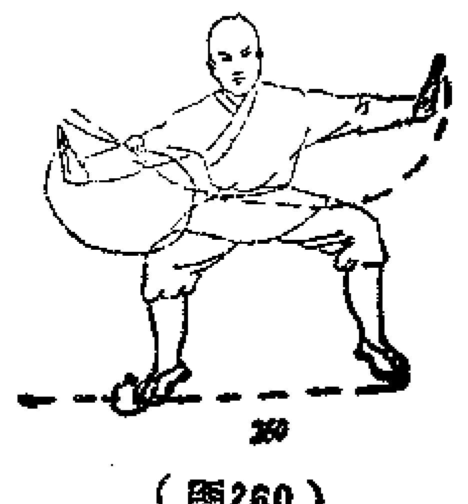


图（259）

两脚同时抬起，使卧身向左跃箭伏地，两腿成插步形卧地，左脚在上，右脚在下，使下身着地，目视左侧（图259）。

（一九八）扫腿骑马势

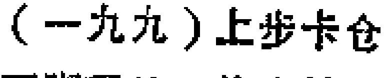
起身，变为右仆步，以左脚为轴，抬右腿由后向前扫一周，两腿变成马步，两手回胸前环弧，向两侧同时推出，目视前方（图260）。



（图260）



（图261）



（一九九）上步卡仓

两脚碾地，体右转90度，抬左脚向前上一步，成左弓步，两手由胸两侧向前挤卡，两掌在胸前成交插式，两掌心向外，目视两掌（图261）。

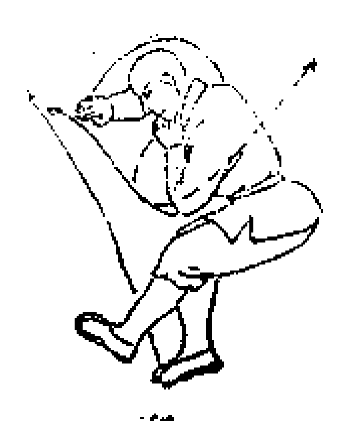
（二〇〇）一化卧势

体右转60度，收左脚成丁字步，两腿半蹲，同时两手在胸前环弧，右手由下向上架于头上前方，掌心向前，左手由左向右穿，掌心向外，目视左侧（图262）。



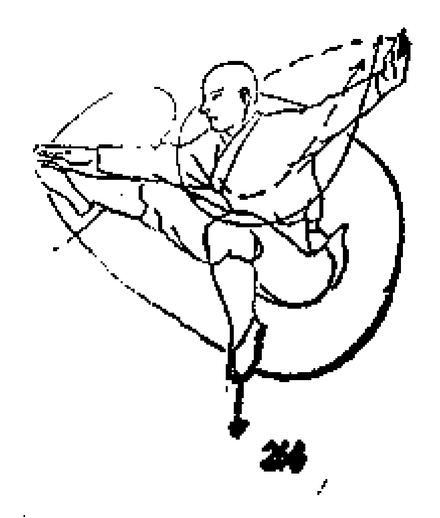
（图262）

上动不停，体左转90度，左脚由后向前上半步，两腿全蹲，两手屈肘，上身前伏，右手向前掠，左手屈肘护咽目视前下方（图263）。



263

（图663）



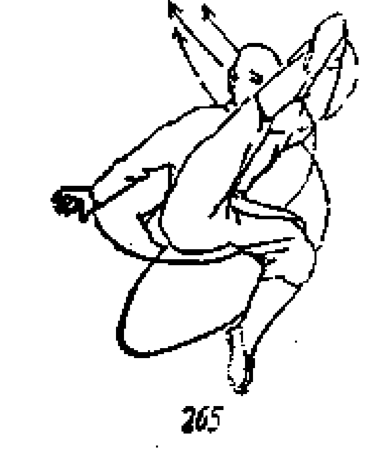
264

（图264）

（二〇一）二起旋风脚

上动不停，跳双足抬右脚向前向上弹踢，当全身腾空时，出右手拍击脚面（图264）。

接上动作，右脚下落左脚外侧后半步，使两腿成捶步，再抬右脚向左转身弹摆，当全身腾空时，出左手向右上方拍击右脚掌内侧。目视右脚（图265）。



265

（图265）

（二〇二）飞脚摆莲：　同第一路二十六式。

（二〇三）鸿门射雁：　文图同一路二十七式。

（二〇四）织女耍剪：　文图同一路二十八式。

第七路　梅花拳

（二〇五）霸王举鼎：

文图同第一路第一式。

（二〇六）双手托塔：

文图同第一路第二式。

（二〇七）上步玉柱：

文图同第二路三十一式。

（二〇八）童子开弓

抬左脚向前上一步，使两腿插成左虚步，右手向前抓，然后屈肘亮于右腰侧，左掌由左向右推出，掌心向后，目视左掌（图266）。



（图266）



（图267）

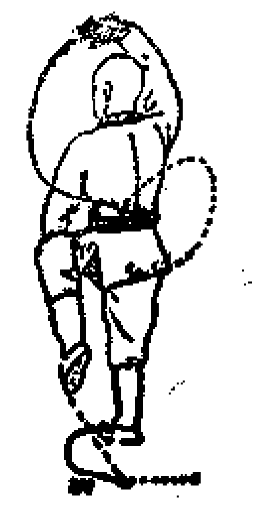
（二〇九）坐虎待羊

体稍向左转，抬左脚向前弹踢，出左手向前拍击左脚面，右手向右侧擦抓（图267）。

上动不停，左脚向左落一步，体左转90度，右脚向前上一步成右虚步，同时右手由右向前撩，左手由下向上划弧，上架于头上左侧，掌心向外，两腿微蹲，目视前方（图268）。



（图268）



（图269）

（二一〇）金鸡独立

体左转90度，震右脚，抬左脚提膝，两手在胸前环弧，右手由下向上架于头上前方，左手由上向下直揣，掌落左大腿内侧，拇指一侧向内，目视左侧（图269）。

（二一一）震脚挤手炮

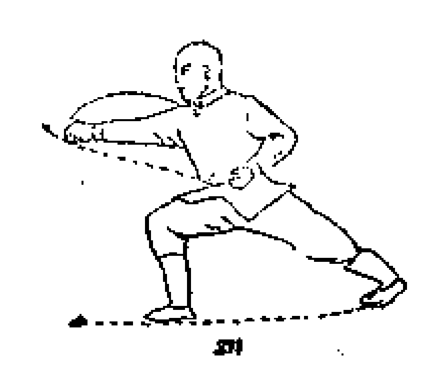
左脚下落右脚后一步，体左转180度，震右脚，同时右掌变拳，由外向内与左掌在胸前相击，两腿微蹲，目视两手（图270）。



（270）

（二一二）弓步推掌

右脚向右开半步，两脚碾地，体右转90度，右腿屈膝成右弓步，然后出右手向前冲出，左拳端于腰侧（图271）。



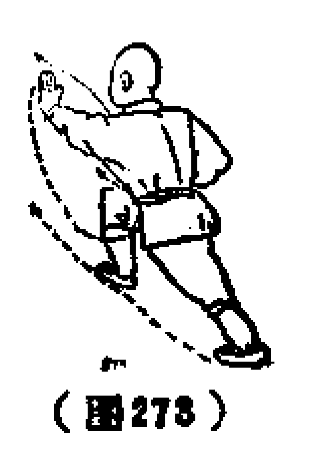
（图271）



（图272）

抬左脚向右斜上一步，成左弓步，同时出两拳变掌，左掌前推，右掌端于腰侧（图272）。

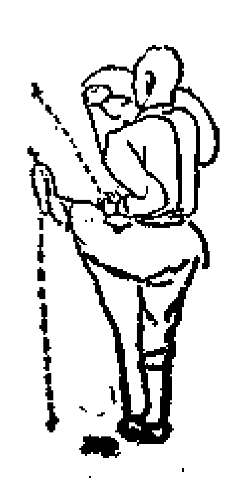
上动不停，抬右脚向前上成斜右弓步，右手向前抓打，然后屈肘端于腰间，左手由后向右侧前方猛推，掌心向前，上体向前斜倾，目视左手（图273）。



（图273）

（二一三）三官擒吕布

接上动作，左掌向前抓然后变拳，抱于腰侧，抬左脚向前弹踢，同时右拳向前冲击（图274）。



（图274）



（图275）

右拳变掌，向前抓，左脚向前落一步，抬右脚向前弹踢，出左拳向前冲击，右拳抱于腰间（图275）。

依上法再弹左腿，冲右拳，目视右拳（图276）。



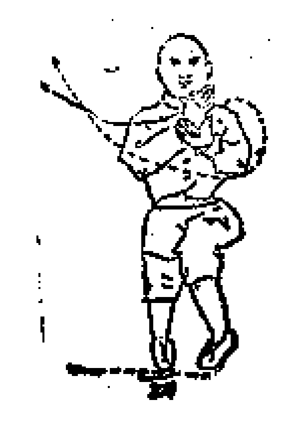
（图276）

（二一四）千斤砸捶

接上动作，体向左转90度，两拳变掌向前抓，然后变拳抱于腰间（图277）。



（图277）



（图278）

左脚向后落一步，体左转90度，使两脚成右虚步，两拳变掌，右掌屈肘向胸前掳，然后向前劈击左手掌中，（响亮）目视右掌（图278）。

（二一五）黑虎出山

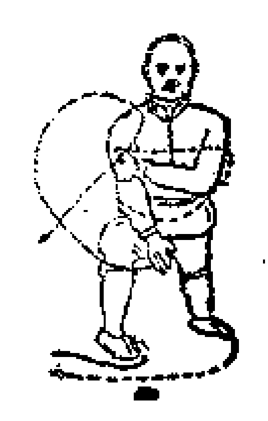
体右转90度，抬两脚向前跳一大步，左脚落右脚前成左弓步，两掌向前上方交插，上身向前倾探，目视两掌（图279）。



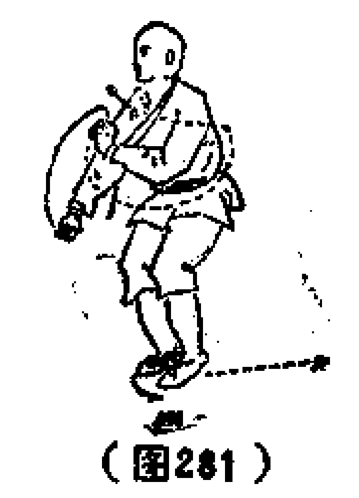
（图279）

（二一六）弹腿抹掌：

抬右脚向前弹踢，然后落于左脚前，体左转90度，抬右脚向前上成右弓步，右手向前下方撩，左手向右由右向下抹掌，目视左手（图280）。



（图280）



（图281）

（二一七）张果老切瓜：

双脚起跳，左脚落右脚前一步，体右转90度，上右脚成异步，右拳向前下方猛劈，左拳由左向右屈肘横击，两腿微蹲，目视前方（图281）。

（二一八）麒麟亮势仆步推掌：

体稍左转，左脚向前上成虚步，两手回胸前环抱，然后左手屈肘前推，掌心向前，右手屈肘后缩，目视左手（图同五路216）

上动不停，抬左脚向左移成仆步，同时两拳变掌，左掌向前屈肘推出，掌心向前，右手向外撩抓，然后变拳抱于腰侧，目视前方（图282）。



（图282）

（二一九）侧打旋风脚：

起身，体向左转90度，抬右脚提膝，右拳变掌，向前推，掌心向前，左掌向右穿出，掌心向外，目视右手（图283）。



（图283）



（图284）

上动不停，双脚起跳，抬右脚向左转身腾摆，（体左转270度）当全身腾空时，出左手拍击右脚内侧（图284）。

（二二〇）马步侧推掌：

文同五路十八式（图285）。



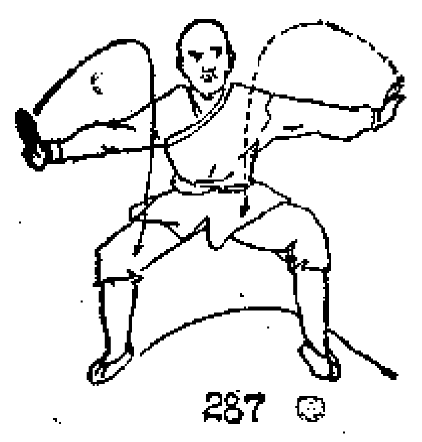
（图285）

（二二一）旋风脚：

先抬左脚，后抬右脚向左转身（360度），跳步腾摆，当全身腾空时，左手拍击右脚掌内侧（图286）。



（图286）



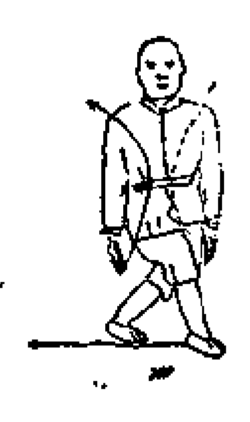
（图287）

（二二二）马步侧 掌：

文同五路十八式（图287）。

（二二三）双手后劈：

抬左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成插步，两手向两侧后方甩劈，同时两脚微蹲，目视前方（图288）。



（图288）

（二二四）童子观山：

抬右脚向右移一步，两腿屈膝成马步，两手回胸前两侧同时推出，掌心向前。

然后两手由两侧向内成上插手贴胸，两手掌分别贴按左右肩前端，目视前方（图289）。



（图289）

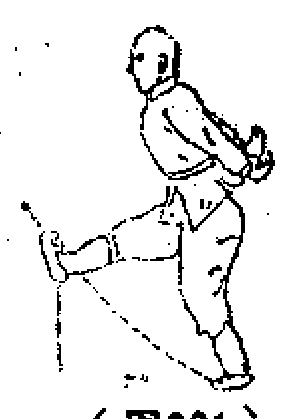


（图290）

（二二五）三战脚：

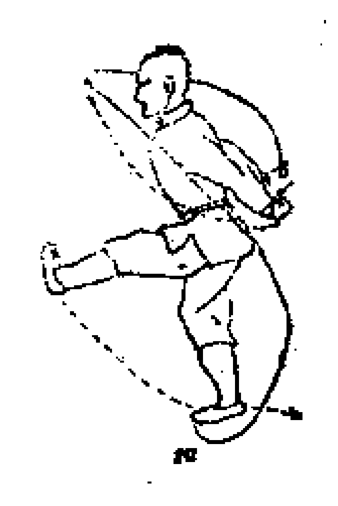
体向右转90度，抬左脚向前上战踢，两手由右向左后方甩成勾手（图290）。

再抬右脚向前战踢，两手由左向右后方甩成勾子（图291）。



（图291）

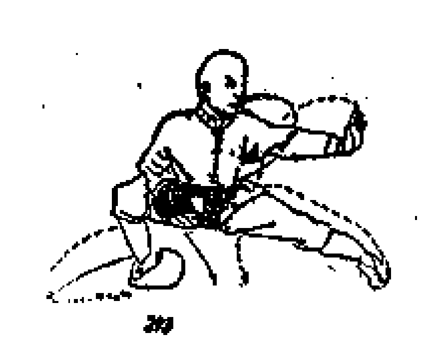
再抬左脚向前战踢，两手由右向左后方甩成勾手。目视左脚（图292）。



（图292）

（二二六）飞摆莲：（文同第一路二十六式）。

（二二七）关公勒马：文图同第四路一五七式（图293）。



（图293）

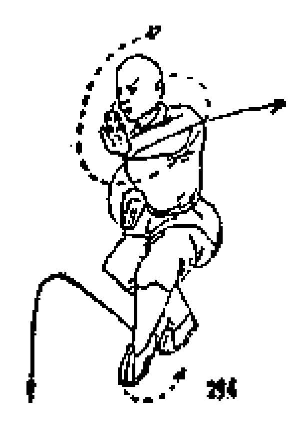
（二二八）织女耍剪：　　文图同一路二十八式。

第八路　连环捶

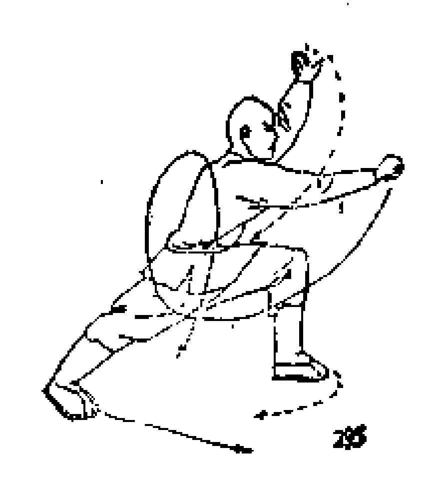
（二二九）霸王举鼎：
（文图同第一路第一式）
（二三〇）双手托塔：
（文图同第一路第二式）

（二三一）虚步亮掌：

右脚向后退一步，变左脚为虚步， 右手由前向 后上方撩，然后屈肘竖腰右侧，左手向前推出，掌心向前，两腿微蹲，目视前方（图294）。



（图294）



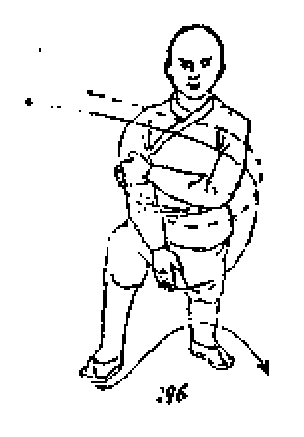
（图295）

（二三二）黑虎掏心捶：

抬左脚向前弹踢，向前落一步， 体左转90度， 成左弓步，两手在胸前环弧，然后右掌变拳，向前方揣击，拳心向下，左掌由下向上架于头上前方，目视右拳（图295）。

（二三三）马步抹掌：

两脚碾地，体右转90度，震右脚落左 脚前方， 成右弓步，右掌由上向前方拍打，左手沿右掌背向上臂抹，目视前方（图296）。

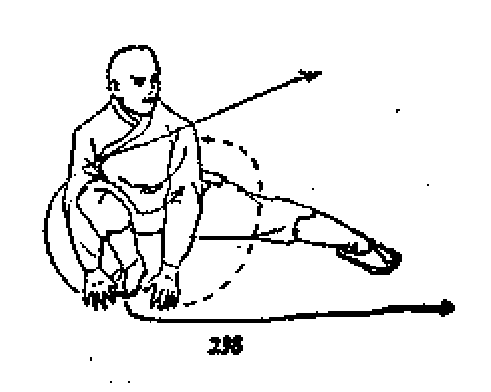


（图296）

（二三四）罗汉推窗

抬右脚 移于左脚 外侧一步，使两腿成插步，两手随身环弧后，由左向右侧推出，掌心向外，目视两掌（图297）。


（图297）

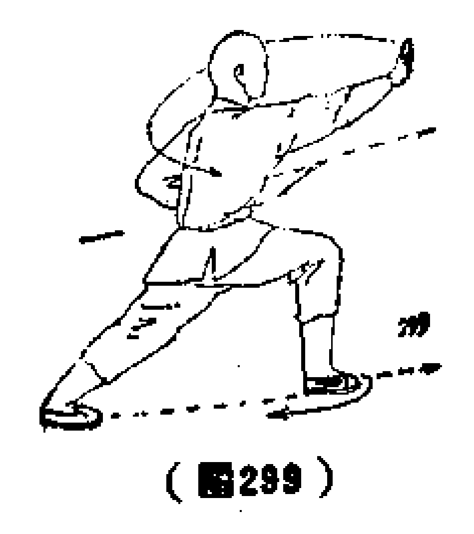

（图298）

（二三五）铺地锦

上动不停，抬左脚向左一步成仆步，两手向胸前右腿两侧按下， 然后以右脚 为轴，抬左脚向后往 前扫一周 （图298）。

（二三六）震脚侧推掌

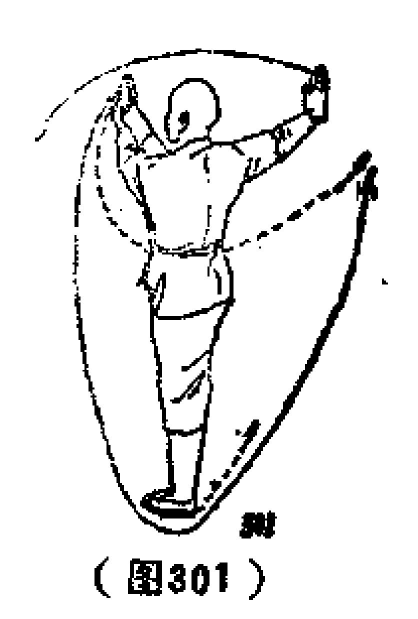
接上动作，起身，然后再抬右脚向前上一步。右腿屈膝成右弓步，右掌由胸前向前方推出， 掌心向前， 左手端于腰侧，目视右掌（图299）。


（图299）

抬左脚向前上一步，震右脚，身向左转90度，两腿屈膝成马步，左掌由胸前向左侧推出，掌心向前，右手屈肘亮于胸右侧，目视左掌（图300）。



（图300）

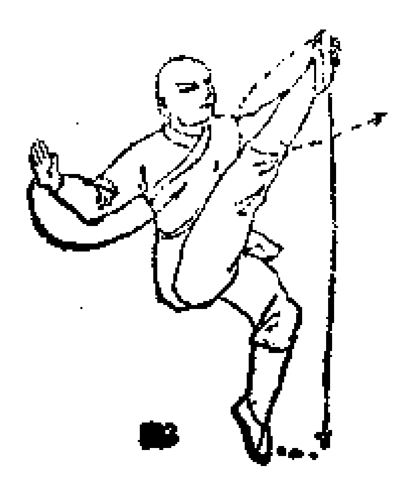


（图301）

（二三七）泼腿旋风脚

以左脚为轴，抬右脚向左泼脚，体左转180度， 出左手拍击右脚掌内侧（图301）。

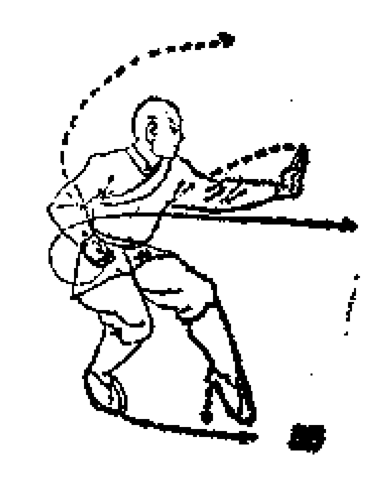
右脚落于左脚前外侧，双脚起跳，抬右脚向左旋摆，当全身腾空时，出左手拍击右脚内侧（图302）。



（图302）

（二三八）罗汉推窗

上动不停，右脚下落左脚前一步，上左脚成虚步，左手向前猛推，掌心向前，右手向外撩，然后握拳，抱于腰间，两腿 微蹲， 目视 左手（图303）。



（图303）



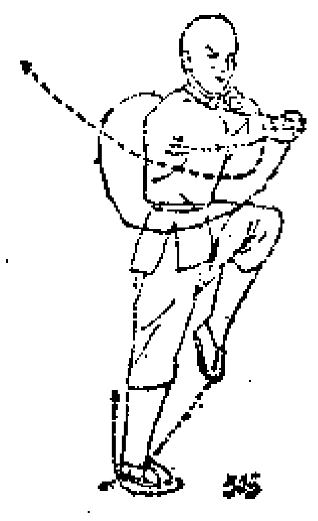
（图304）

（二三九）并步架打

抬右脚向前上一步，与左脚并步震脚，右手由胸前方推出，掌心向前， 左掌 由下向上， 架于头上前方， 掌心向前，目视右掌（图304）。

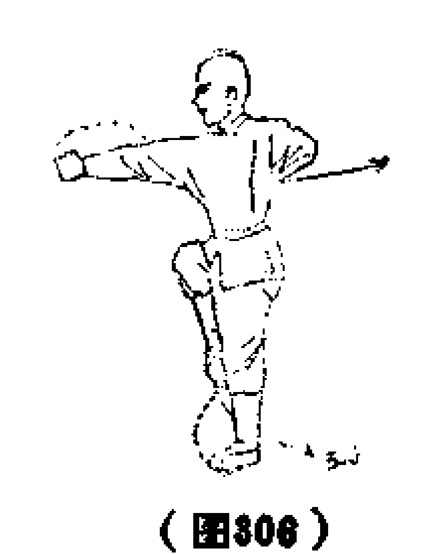
（二四〇）八方连缳

右脚向前上一步，抬左腿提膝，同时两掌变拳，右拳向右冲击，左拳抱于胸侧，目视右拳（图305）。

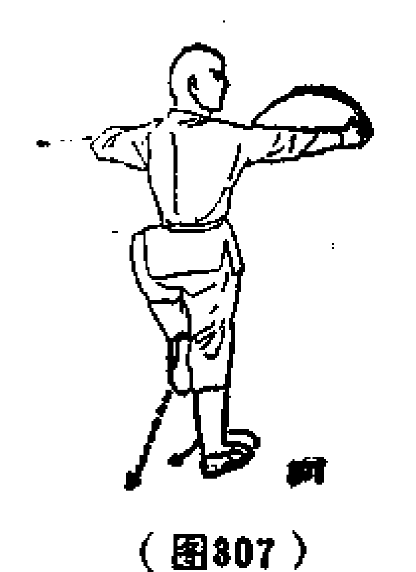


（图305）

左脚向前落一步，体左转180度，右腿提膝，左拳向前方冲击，右拳抱于胸前，目视左拳（图306）。



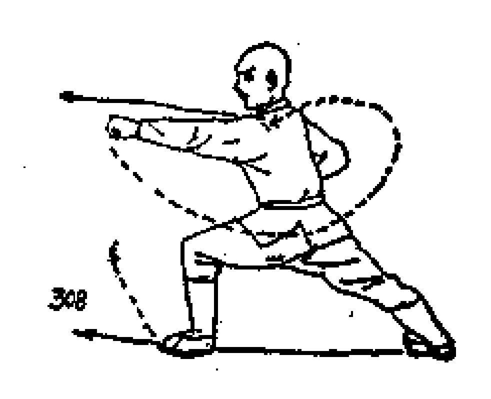
（图306）



（图307）

右脚向右落一步，体右转90度，左脚提膝，右拳向右方冲出，左拳抱于胸侧，目视左拳（图307）

抬左脚向左落一步，体左转90度，成左弓步，左拳向左侧冲出，右拳抱于腰侧，目视左拳（图308）。

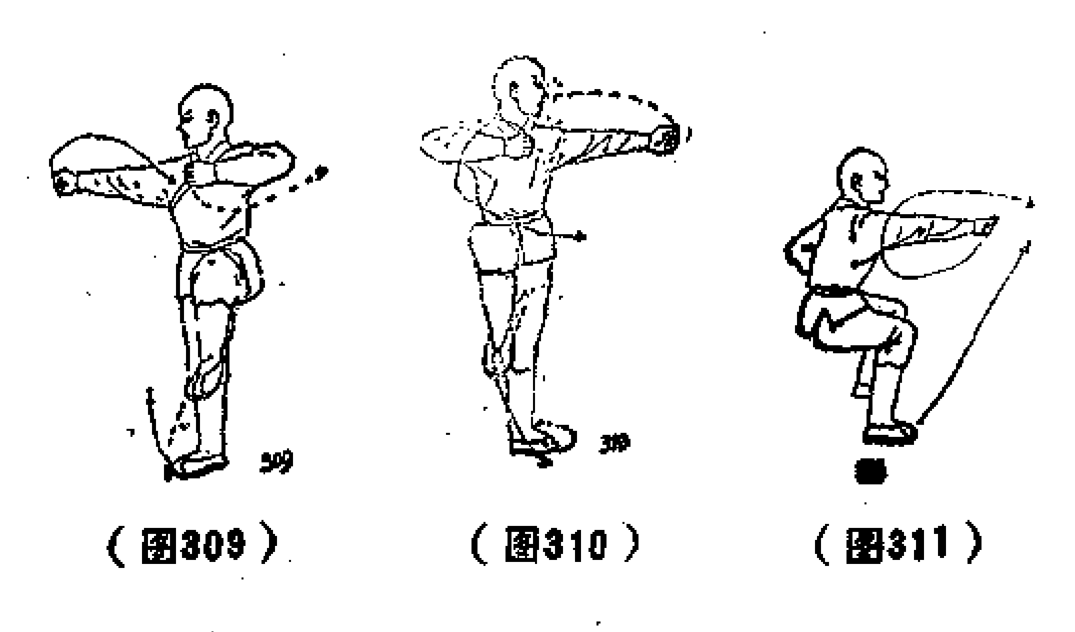


（图308）

右脚上步，体左转90度，左腿提膝，右拳向右冲出，左拳抱于胸侧，目视右拳（图309）。

左脚向左前落一步，抬右腿提膝，左拳向左侧冲出，右拳抱于胸侧，目视左拳（图310）。

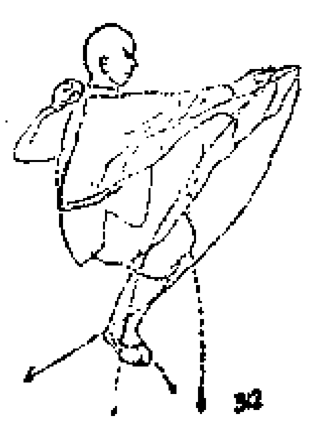
抬右脚向前落一步，体左转90度，两腿成马步，右拳向前冲出，左拳抱于胸侧，目视右拳（图311）。



（图309）　（图310）　（图311）

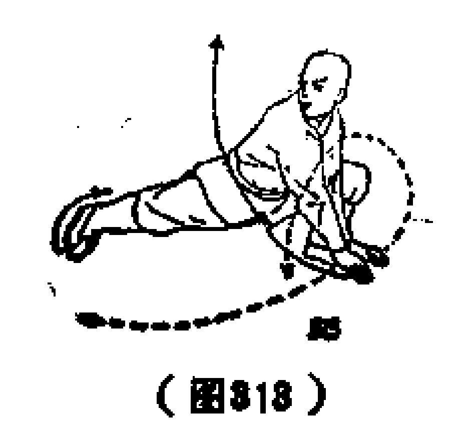
（二四一）二起后扫腿

两脚同时起跳，右脚向前向上弹踢，当全身腾空时，出左手拍击右脚面（图312）。



（图312）

右脚落左脚后一步，体右转90度，左腿全蹲，右腿伸直成仆步，两手按于左脚前两侧，以右脚为轴，右腿由右向后往后扫半圈（图313）。



（图313）

（二四二）马步侧推掌

文图同二路四十式。



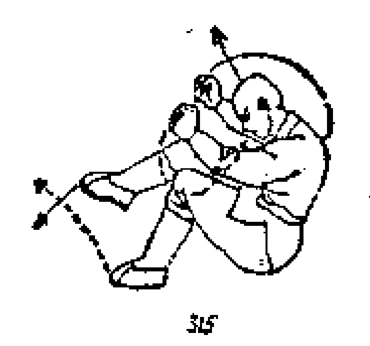
（图314）

（二四三）弓步卡仓

右脚后退一步，体向右转180度，震右脚，左脚向前上一步，成左弓步，同时两手由后向前方卡推，两手落成前插形，目视两手（图314）。

（二四四）青龙闹海

接上动作，臀部坐地，两腿屈蹲，上身侧伏，右腿在前（图315）。



（图315）

两手屈肘环抱，左上臂与右肩先伏地，然后脊背部着地，以背中部为轴，两腿随身向左弹散，使全身滚旋360度（图316）。



（图316）

（二四五）二起旋风脚

文图同一路二十五式。

（二四六）飞摆莲

文图同一路二十六式。

（二四七）鸿门射雁）

文图同第一路二十七式。

（二四八）织女耍剪

文图同一路二十八式。

第九路　连环腿

（二四九）霸王举鼎

文图同一路第一式 。

（二五〇）双手托塔

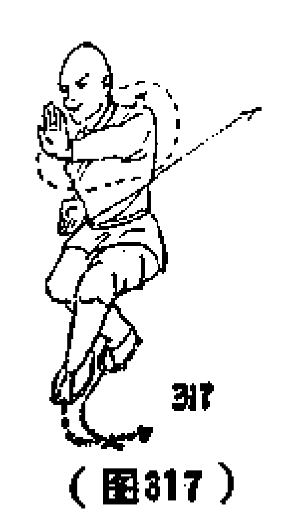
文图见一路二式。

（二五一）上步玉柱

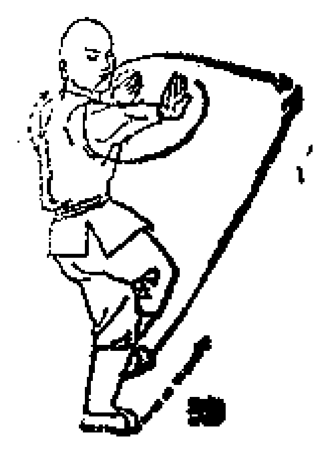
文图同第二路三十一式。

（二五二）虚步挎肘（亮掌）

右脚向后退一步，体稍右转，收左脚成虚步，右手由前向后上方撩，然后向下回胸前屈肘，竖腰右侧，左手向前屈肘亮掌，两腿微蹲，目视前方（图317）。



（图317）

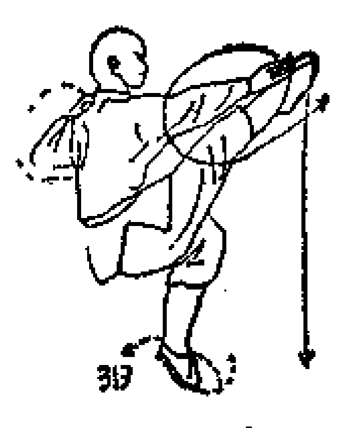

（图318）

（二五三）天马行空

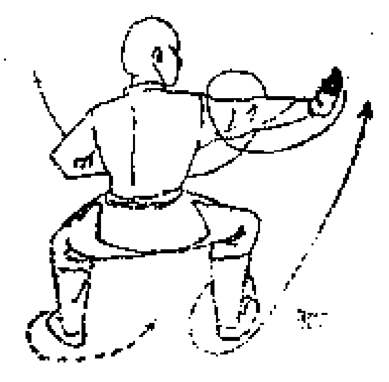
两脚向前纵跳一大步，体左转90度，左脚移于右脚外侧，两腿变成插步，两手由胸前从左向右撩掌，掌心向外，目视右手（图318）。

（二五四）二起推掌

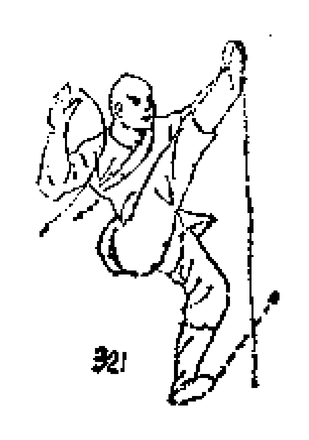
两脚随时起跳，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图319）。


（图319）

右脚落左脚前方，体左转90度，使两腿变成马步，右掌向右侧推，掌心向前，左掌屈肘端于腰侧，目视右手（图320）。



（图320）



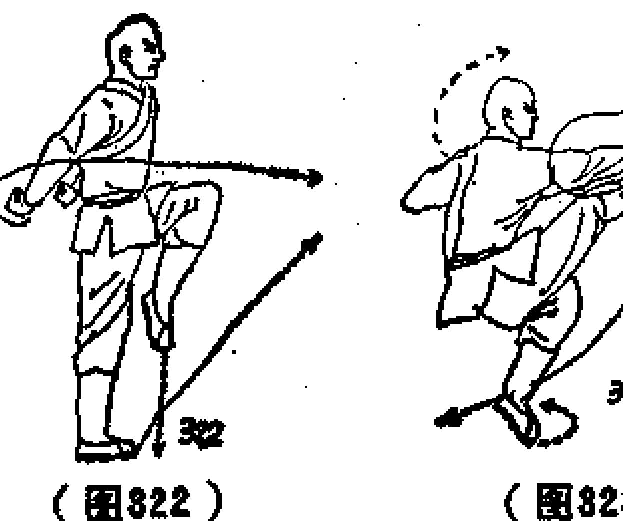
（图321）

（二五五）旋风脚

两脚起跳，抬右脚向左（转身270度）腾摆，当全身腾空时，出左掌拍击右脚掌内侧。右手向右后侧撩出（图321）。

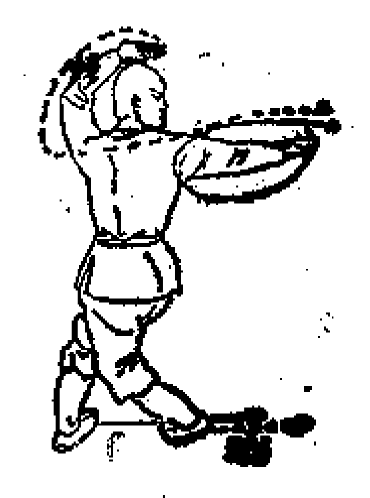
（二五六）二起坐虎式

右脚左旋转 地后，抬左腿提膝，用两手由前向下反击左膝盖上部，然后由前向后甩成勾手（图322）。左脚不落地，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图323）。

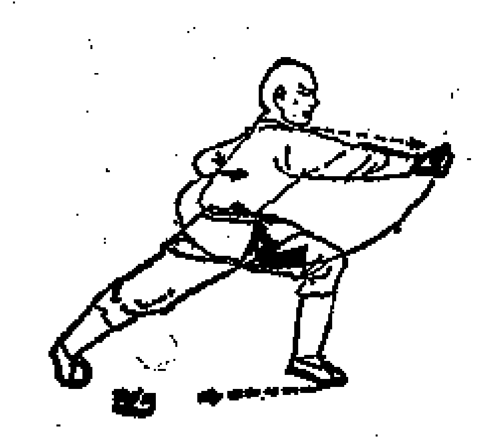


（图322）　（图323）

右脚落于左脚外侧，体左转90度，使两腿成插步，右掌变拳，在胸前环弧，然后向右猛击，拳心向下，左掌由下向上架于头上前方左侧，掌心向上，两腿微蹲，目视右拳（图324）。



（图324）



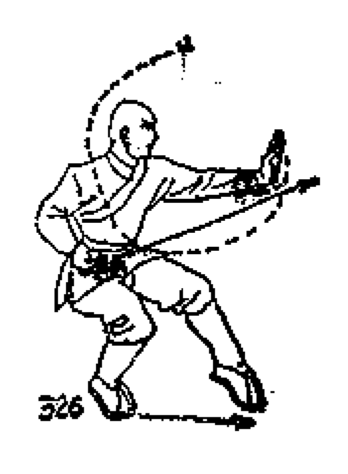
（图325）

（二五七）弓步撺心捶

右脚向右移一步，体右转90度，上左脚，左腿屈膝成左弓步，两手随身在胸前环弧，右拳向前冲击，拳心向下，左掌曲肘在胸前抱于左侧，目视右拳（图325）。

（二五八）麒麟亮势

收左脚，使两腿成麒麟步，两掌在胸前环弧，左掌抖肘后前推，掌心向前，右掌抖腕，然后变拳，抱于腰侧，拳心向上，两腿微蹲，目视两手（图326）。

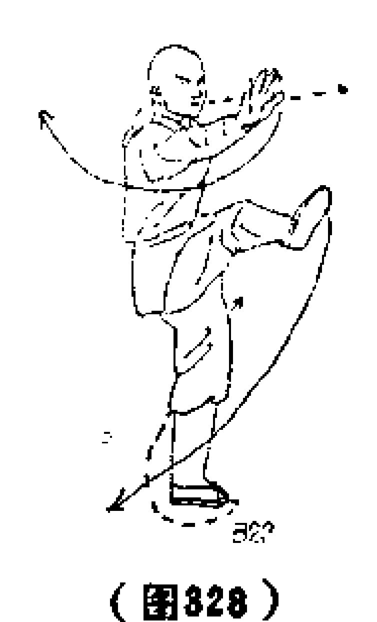


（图326）

（二五九）并步架打

抬右脚向前震脚与左脚成并步，右拳变掌，由胸前成并立掌向前方推出，掌心向前，左掌由下向上架于头上前方，掌心向上，两腿半蹲，目视右手（图327）

（图327）



（图328）

（二六〇）阵破三关

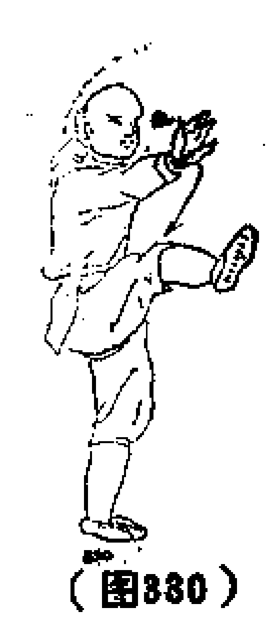
抬右腿向 右侧弹踢， 同时，两手向两侧崩出（图328）

右脚向后落一步，两脚碾地，体向右转90度，抬左脚向前方弹踢，同时两手向两侧展出（图329）。



（图329）

左脚落于右脚内侧一步，左脚碾地，体左转90度，抬右脚向右侧弹踢（图330）。

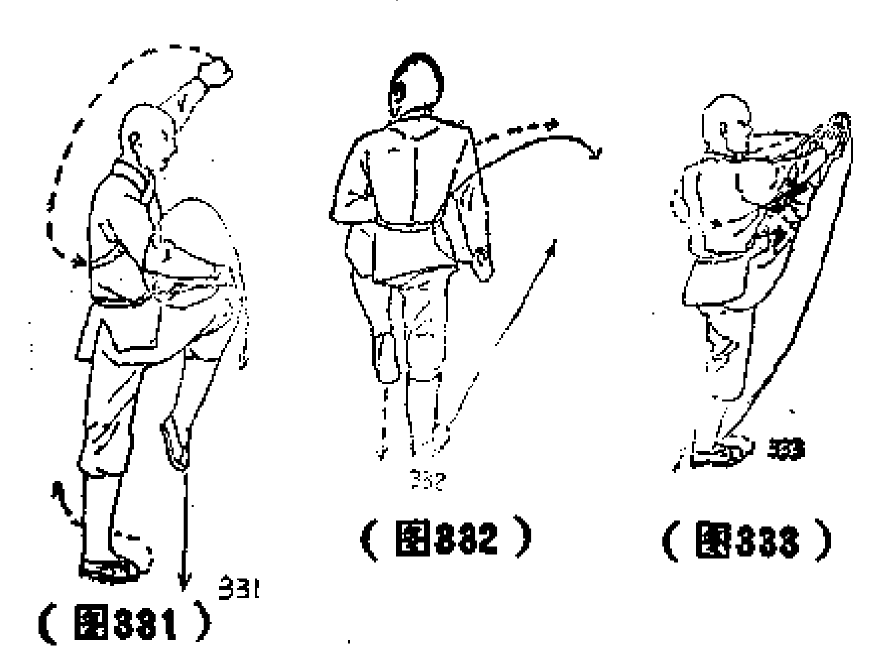

（图330）

（二六一）大鹏展翅

上动不停，用右手拍击右大腿上部，左掌变拳，上架头上前方（图331）。

接上动作，右脚落于左脚前一步，体左转90度，再抬左脚提膝，左手屈肘亮掌，右手向后甩成勾手（图332）。

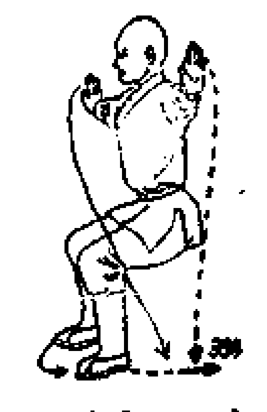
上动不停，左脚落地，体右转90度，抬右脚向前弹踢，出双手拍击右脚面（图333）。


（图331）（图332）（图333）

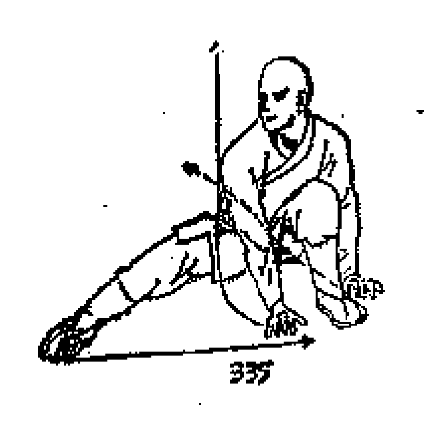
（二六二）旋风骑马势

右脚落于左脚外侧，两脚起跳，抬右脚随身体左转180度，向左旋摆，当全身腾空时，出左手拍击右脚掌内侧（图同一路第11图）。

转身后，两腿落成马步，两手在胸前环弧，然后向两侧同时展出，掌心向外（图334）。



（图334）



（图335）

（二六三）燕子啄食

左脚后撤一步，体左转90度，抬右脚向侧仆地伸直，成右仆步，两手向胸前下按地拍打，目视右侧（图335）。

（二六四）震脚上冲拳

起身，抬右脚震脚，与左脚成并步，然后叉开，两掌变拳，左拳屈肘向右横冲，拳心向下，右拳从左前臂内穿出，向上直臂冲击，掌心向前，目视前方（图336）。

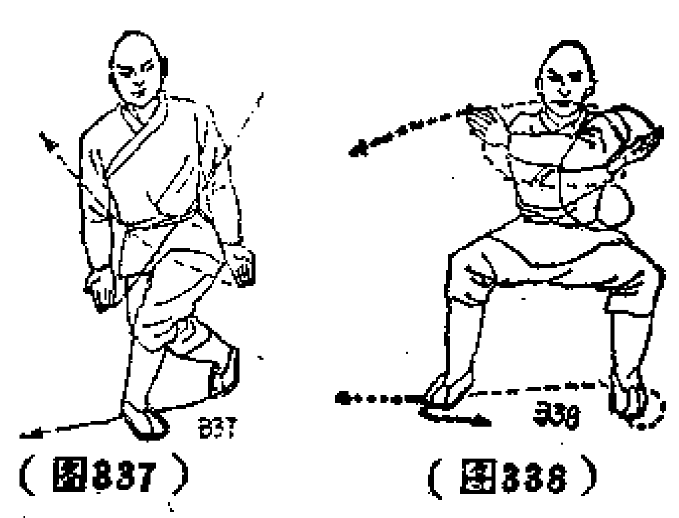


（图336）

（二六五）童子拍掌

抬左脚移于右脚外侧一步，使两腿成插步，同时两手拍击两大腿外侧。两腿微蹲，目视前方（图337）。

右脚向右移一步，两腿屈膝成马步，两手同时向内屈肘环抱于胸前，掌心向内，目视前方（图338）。

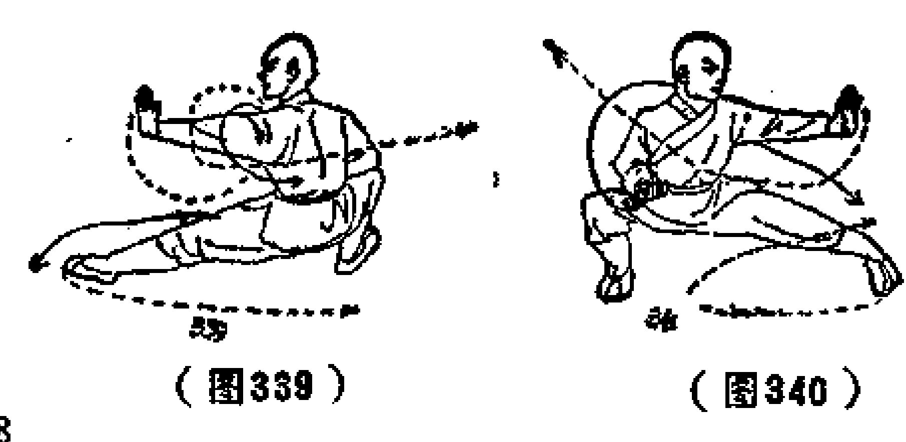


（图337）　（图338）

（二六六）翻身仆地锦

上动不停，震右脚，然后双脚起跳，向右翻身(180度）落成左仆步，右手向左抓，然后屈肘变拳，抱于腰侧，拳心向上，同时左掌向前猛推，目视左手（图339）。

上动不停，再向左转身跳步（体左转180度）落成左仆步，左手向左前方推出，掌心向前，右手向前猛抓，然后变拳抱于腰侧，目视左手（图340）。



（图339）　（图340）

（二六七）大鹏展翅

接上动作，体向右转90度，抬右脚向前跳一步，左脚向后倒踢，右手向后拍击左脚底部（响亮）同时左手成插花掌向前上方穿出，目视左手（图341）。



（图341）

（二六八）击掌摆莲

左脚落右脚前一步，抬右脚向前从外向内摆弹，同时出双手向前由右向左拍击右脚，目视右脚（图342）。



（图342）

（二六九）鸿门射雁

文图同第一路二十七式。

（二七〇）织女耍剪

文图同第一路二八式。

第十路 埋伏掌

（二七一）霸王举鼎

文图同第一路第一式

（二七二）双手托塔

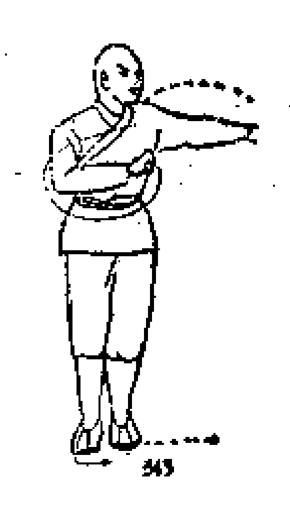
文图同第一路第二式

（二七三）上步玉柱

文图同第二路第三十一式

（二七四）仙人指路

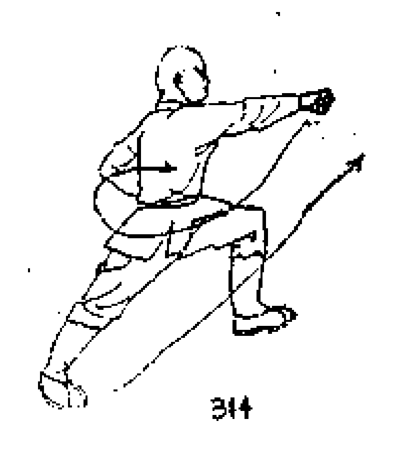
两脚不动，两掌变拳，在胸前环弧，左拳向左冲出，拳心向下，右拳屈肘向左抖拳，目视左拳（图343）。



（图343）

（二七五）震脚冲拳

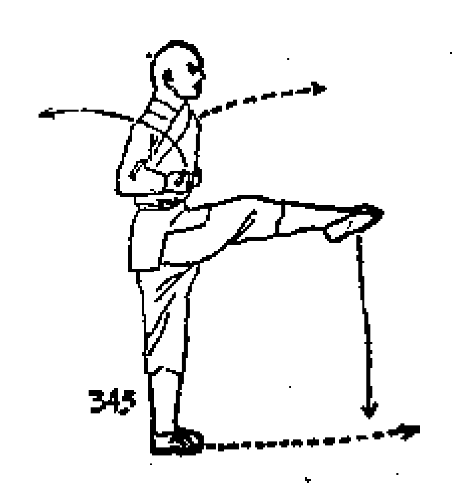
震右脚，抬左脚向左跨一步，体左转90度成左弓步，右手向右撩掌，然后变拳，向右冲击，拳心向下，同时左手向前抓搂，然后变拳，屈肘抱于腰侧，目视右拳（图344）。



（图344）

（二七六）燕子啄食

左脚不动，右拳变掌，向前抓搂，然后变拳抱于腰间，同时抬右脚向前弹踢（图345）。

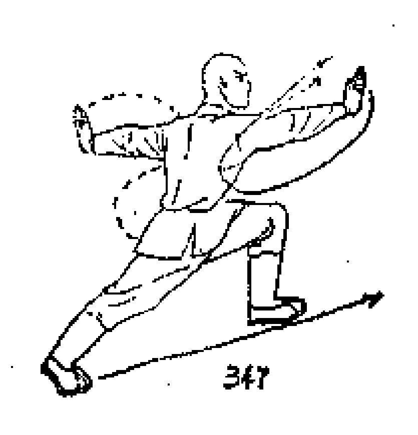


（图345）

右脚落左脚前一步，左脚向左前方上一步，体右转90度，成左弓步，两拳变掌，同时向两侧展出，掌心向前，目视前方（图346）。



（图346）

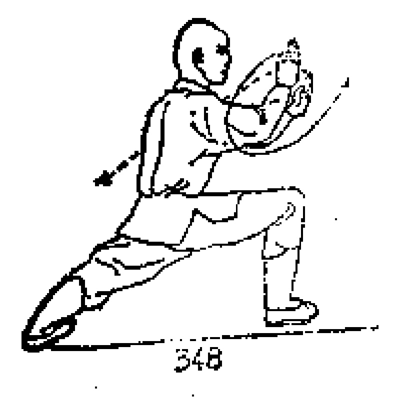


（图347）

（二七七）大鹏斜飞

体左转90度，抬右脚向前跖一步，成右弓步，两手在胸前环弧，然后同时向身前后展出，右手在前，左手在后，两掌心向外，目视右手（图347）

抬双脚向前跳一步，左脚在前，成左弓步，两掌随身在胸前环弧，然后同时向前推出，目视两掌（图348）。



（图348）

（二七八）虚步扬掌

上右脚成右虚步，右手屈肘扬掌，掌心向前，左手变勾手后甩，两腿微蹲，目视右手（图349）。

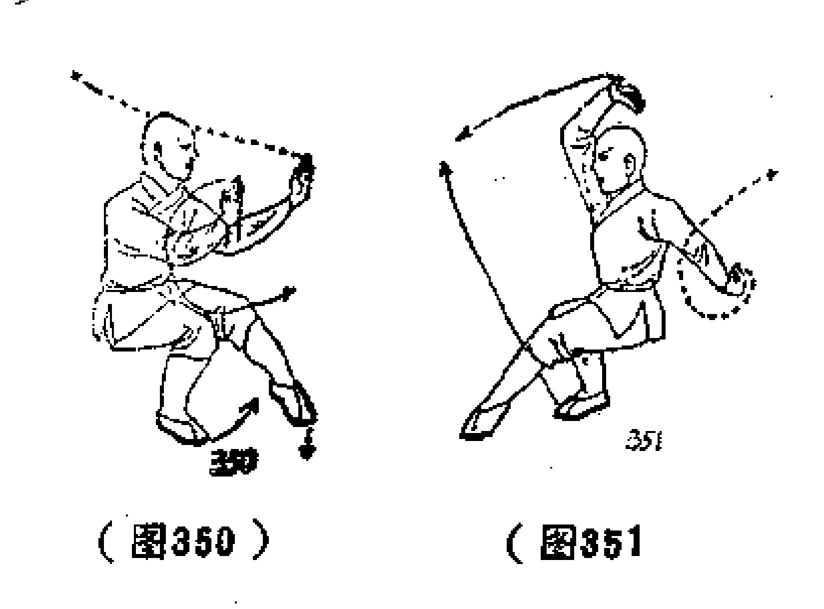


（图349）

（二七九）虚步推掌

右脚踏实，抬左脚向前上一步，成左虚步，左手向前屈肘推出，掌心向右，右手屈肘前扬，护于左肘，两腿半蹲，目视左掌（图350）。

两脚碾地，体右转180度，变左脚为虚步，两手随身回胸前环弧，右手由下向上架于头上后方，掌心向上，左掌由上向下，向后甩成后勾手（图351）。



（图350）　（图351

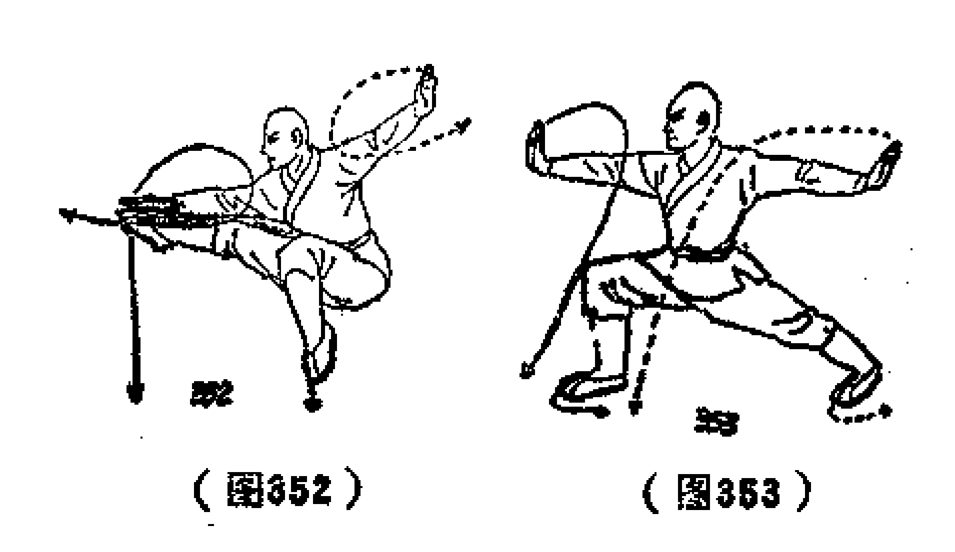
（二八〇）八步赶铲

文图同一路二十式

（二八一）二起燕斜飞

两脚起跳，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，右手拍击右脚面（图352）。

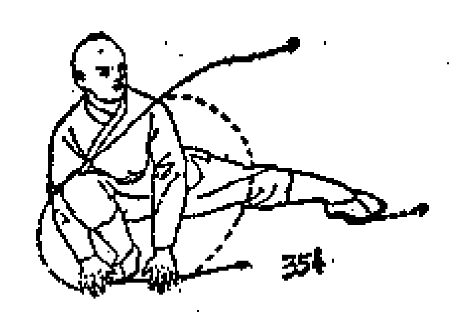
接上动作，右脚落左脚前成右弓步，两手由胸前环弧，然后同时向身前后展出，右手在前，左手在后，目视右掌（图353）。



（图352）　（图353）

（二八二）燕子啄食

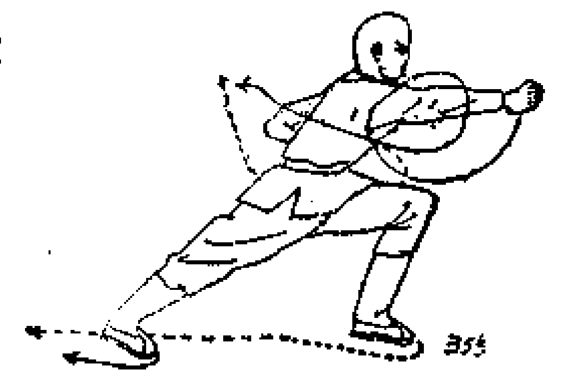
上动不停，体左转90度，右腿屈膝全蹲，左腿伸直成左仆步，双手按于右脚两旁，连拍地二次（响亮）目视左方（图354）



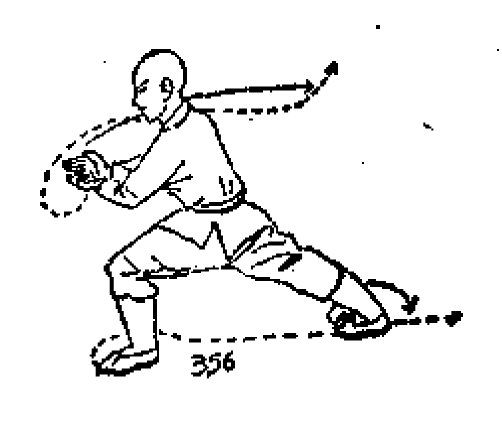
（图354）

（二八三）弓步冲拳

起身，两脚碾地，体左转90度，打两腿成左弓步，两掌变拳，右拳向前冲击，拳心向下，左拳抱于腰间，目视右拳（图355）。



（图355）



（图356）

（二八四）张果老切瓜

左腿后退一步，两脚碾地，体左转180度，左腿屈膝成左弓步，两拳变掌，左掌向前穿出，掌心向上，右掌由上向下砸击左手掌，目视两手（图356）。

（二八五）弓步双插掌

以两脚为轴，体向右转180度，左脚向前上成左弓步，两手向前十字手推出，两掌心向前，目视两掌（图357）。



（图357）

（二八六）弓步冲拳

两脚向前跳一大步，左脚落右脚前成 左弓步， 两掌变拳， 右拳向前冲击， 拳心向下，左拳屈肘抱于腰侧，目视右拳（图358）。



（图358）

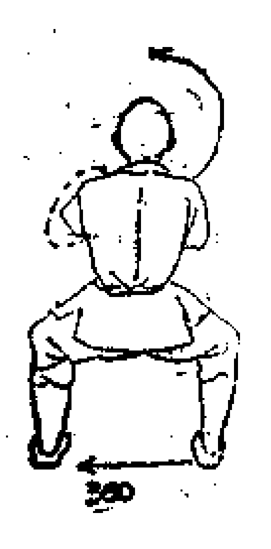
（二八七）旋风骑马势

抬右脚前上一步，两脚起跳，向左转身180度， 抬右脚向左弹摆， 当全身腾空时，出左手拍击右脚掌 内侧 （图359）。



（图359）

右脚向后落一步，体右转90度，两腿落地成马步，两掌由胸前向前方合掌，目视前方（图360）。

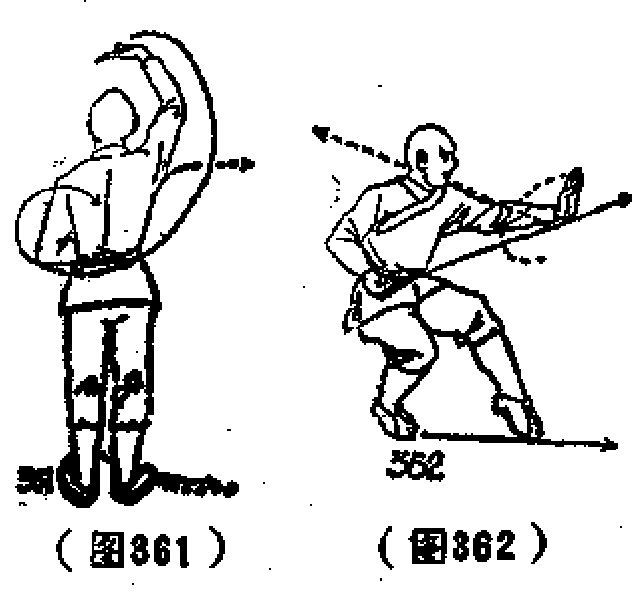


（图360）

（二八八）乌龙翻江

抬右脚与左脚并步，右手由下向上架于头上前方，掌心向上，左掌屈肘由外向右穿掌，落于胸前下方，目视前方（图361）。

抬右脚向右跨一步，两脚碾地，体向右转90度，抬左脚向前上一步，屈膝成左虚步，向前推左掌，收右掌，变拳抱于腰间（图362）。



（图361）　（图362）

（二八九）燕子斜飞

文图同本路二八三式的347图

（二九〇）织女耍剪

文图同本路二八五式

（二九一）八步赶铲

文图同第一路第二十式

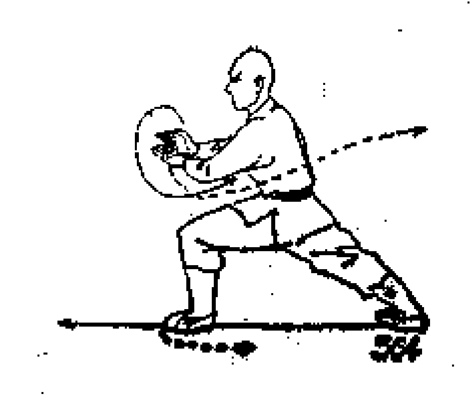
（二九二）二起卡仓

两脚起跳，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图363）。

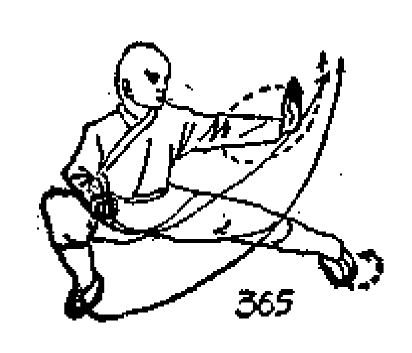


（图363）

右脚落于左脚前一步，震右脚左转体180度，使两腿变成左弓步，左手向前抢出，右手屈向前砍切左掌，目视左手（图364）。



（图364）



（图365）

（二九三）关公勒马

右脚前上一步，两脚起跳，震脚，体左转90度，然后屈膝成左仆步，左掌向左侧推掌，右手向前抓，然后变拳，屈肘抱于腰侧，目视左掌（图365）。

（二九四）击掌摆莲

文图同第九路二七四式

（二九五）鸿门射雁

文图同第一路二十七式

（二九六）织女耍剪

文图同第一路二十八式

第十一路　仆地沙

（二九七）霸王举鼎

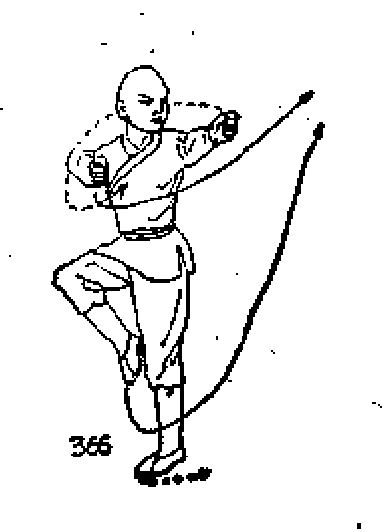
文图同一路一式

（二九八）双手托塔

文图同第二路二十一式

（二九九）开山斧

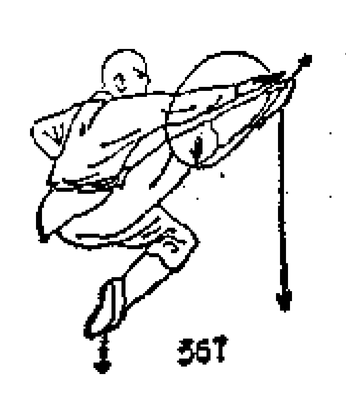
体稍向右转，抬右脚提膝，两掌变拳，同时向前冲击，然后屈肘亮于胸两侧，左掌心向前，右拳心向内，目视左侧（图366）。



（图366）

（三〇〇）跳步二起脚

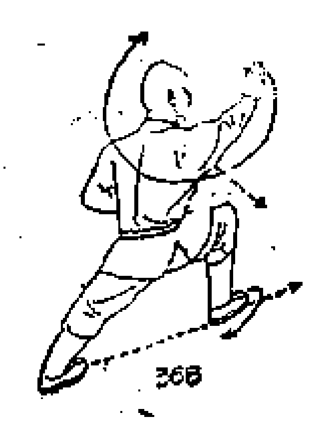
右脚踏实，双足跳起，体左转180度，右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图367）。



（图367）

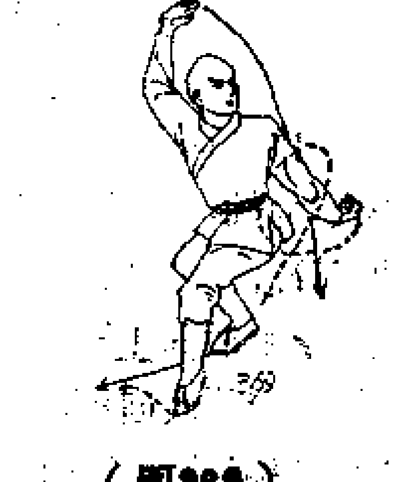
（三〇一）青龙闹海

接上动作，两脚落成右弓步，右手向前推，左手端于腰侧（图368）。



（图368）

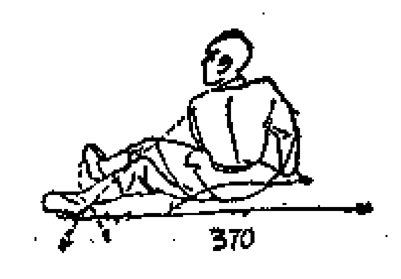
上动不停，左脚前上一步，体右转90度，抬左脚落于右脚前成虚步，右手由下向上架于头上右侧，掌心向上，左手向后甩成勾手，两腿微蹲，目视左侧（图369）。



（图369）

（三〇二）卧地剪

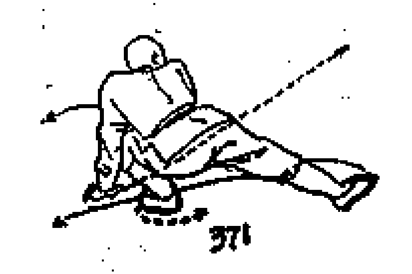
两脚不动，体右转180度，两手按于右脚前外侧，两脚同时向左卧跳，由左向右弹翻，落成右侧伏地插腿式，目视两脚（图370）。



（图370）

（三〇三）仆地扫

两手不动，两脚由左向右弹跳成右仆步，再以左腿为轴，伸右腿向前往左向右扫半圈（图371）。



（图371）

（三〇四）马步侧推掌

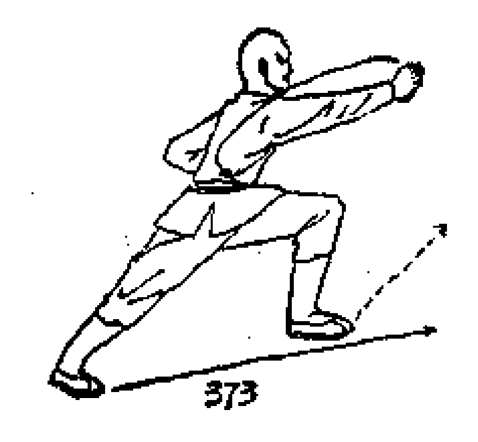
接上动作，起身，两腿变为马步，两手回胸前环抓，然后向两侧推出，两掌心向外。目视前方（图372）。



（图372）

（三〇五）水打车轮转

两脚碾地，体左转90度，左掌由前向后抡，右拳以肩关节为轴，由后向上再向前抡臂前冲，左拳以右肩关节为轴，由后向上再向前抡臂一周，然后收回腰间，右拳前冲，目视前方（图373）。

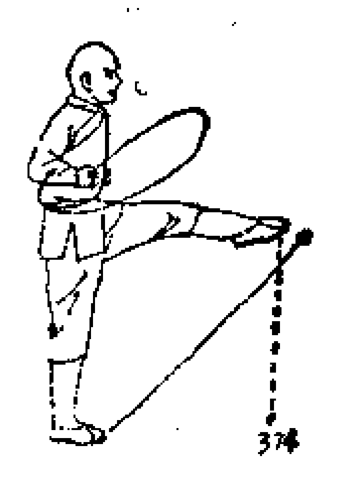


（图373）

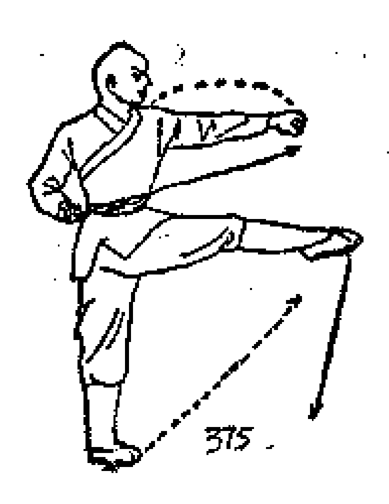
（三〇六）连环抓踢

右脚向前上一步，两拳变掌向前抓，然后变掌，屈肘抱于腰侧，同时左脚向前弹踢（图374）。

右拳变掌向前抓，然后变掌屈肘抱于腰侧，同时抬右脚向前弹踢，左拳向前冲击，拳心向下，目视左拳(图375）。

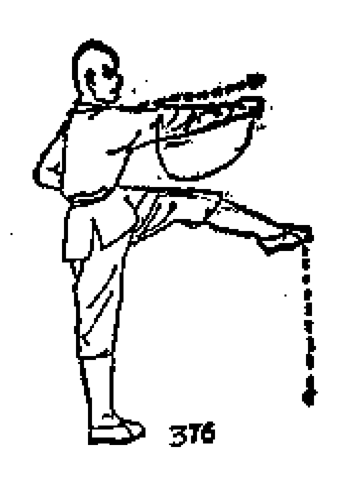


（图374）



（图375）

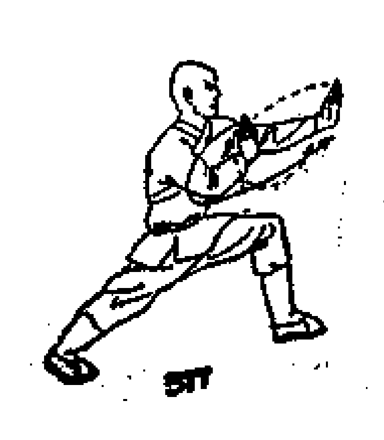
依上法再弹左脚，冲右拳（图376）。



（图376）

（三〇七）弓步推掌

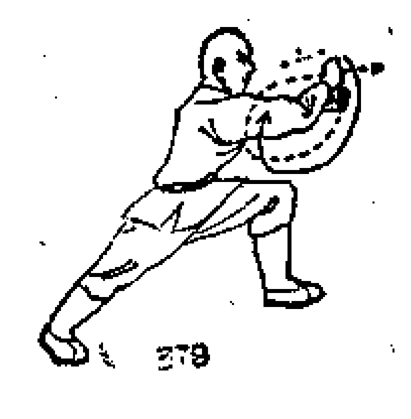
接上动作，左脚落于右脚前一步，震脚后变成左弓步，两拳变掌，左掌向前卡推，右手屈肘护于左臂内侧，目视左手（图377）。



（图377）

（三〇八）三冲拳

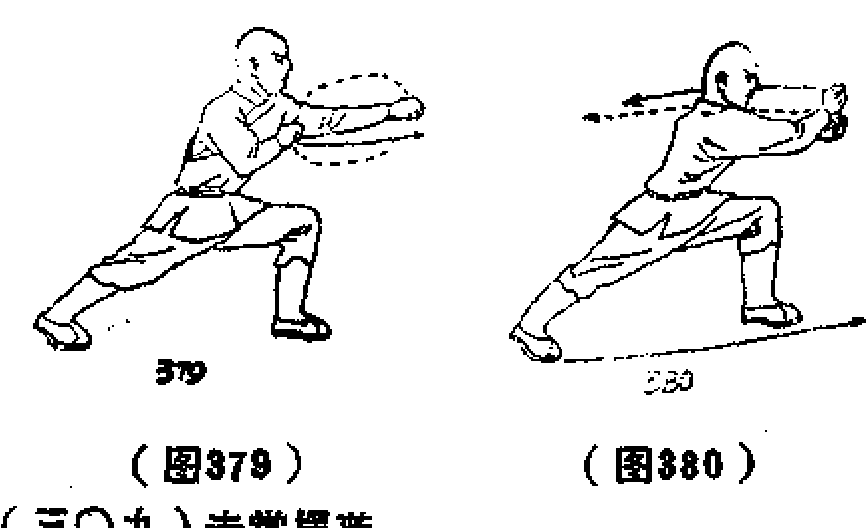
弓步不变，两掌变拳，出右拳向前冲击，左拳护于右腕间（图378）。



（图378）

再冲左拳，右拳护左臂内侧（图379）。

再冲右拳，左拳护于右腕间，目视两拳（图380）。

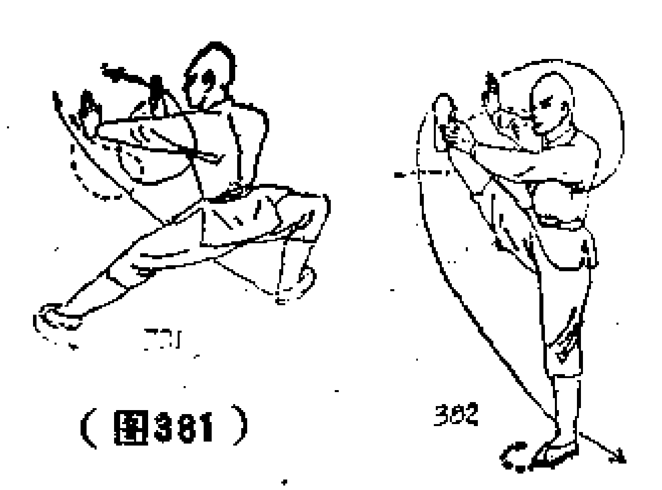


（图379）　　（图380）

（三〇九）击掌摆莲

震右脚，同时向前上一步，体左转90度，右腿屈膝成右低势弓步，两手在胸前向左侧推出，掌心向左，目视左侧（图381）。

上动不停，抬右脚向左弹摆，体左转90度，同时出左手向前拍击右脚，目视两手（图382）。

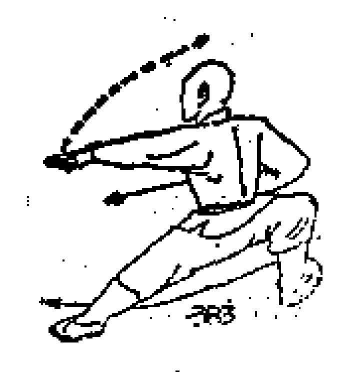


（图381）

（图382）

（三一〇）关公勒马

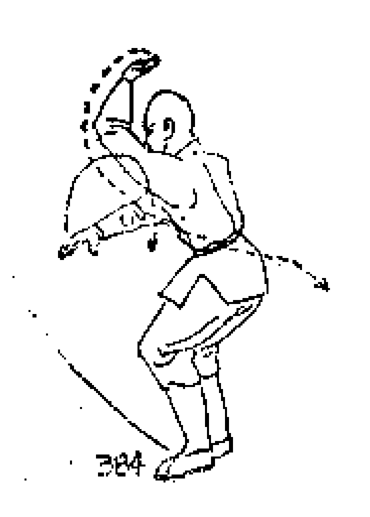
右脚不落地，向右转身跳步，落地后，震右脚，使两腿成右低势弓步，两手同时向前抓，然后左掌向左掠，右手屈肘后缩掌变拳，抱于腰侧，目视左掌（图383）。



（图383）

（三一一）震脚架打

体左转90度，右脚向前上一步，震脚与左脚成并步，两手回胸前环弧，右掌向前方崩打，掌心向下，左掌由下向上架于头上前方，两腿半蹲，目视右掌（图384）。



（图384）

（三一二）阵破三关

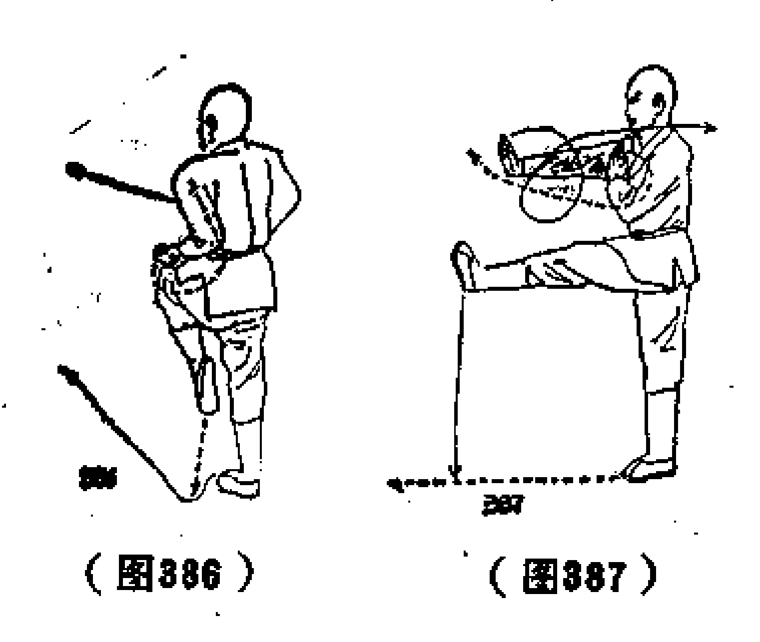
抬右脚向前弹踢，同时左手向右撩掌，掌心向后，右手护于胸前下方，目视后方（图385）。



（图385）

右脚落于左脚后侧一步，以左脚为轴，体向右转90度，抬左腿向左侧提膝，同时两手变拳抱于腰侧（图386）。

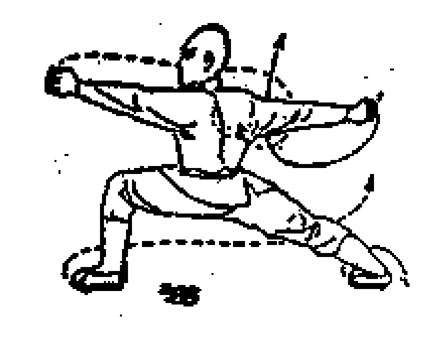
左脚落于右脚内侧一步，以左脚为轴，体左转90度，抬右脚向前弹踢，右手向前推出，左掌立于胸前，目视前方（图387）。



（图386）　（图387）

（三一三）大鹏展翅

接上动作，右脚落左脚前方一步，左脚上前一大步，屈膝成左弓步，两手在胸前环弧后变拳，向身前后冲出，目视左拳（图388）。

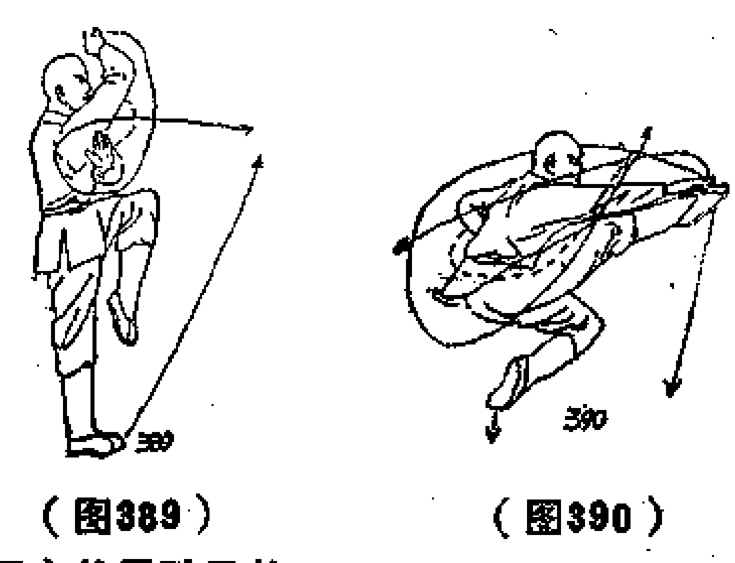


（图388）

（三一四）三响二起

两脚蹍地，体向右转180度，抬右脚提膝，右拳屈肘上冲，左拳变掌向右横推，目视前方（图389）。

左脚不落地，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图390）。

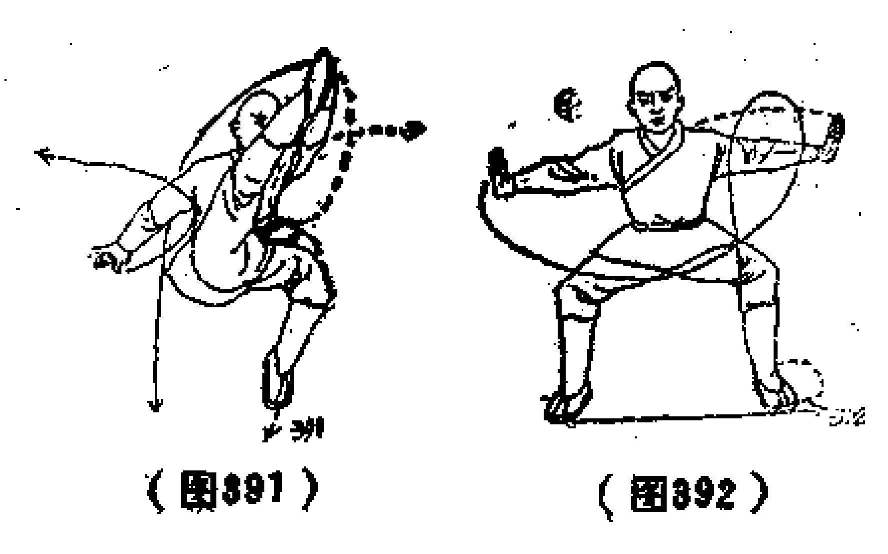


（图389）　　（图390）

（三一五）旋风骑马势

右脚落于左脚前方，体右转90度，两脚起跳，抬右脚随身（转体360度）向左弹摆，当全身腾空时，出左手拍击右脚掌内侧，（图391）。

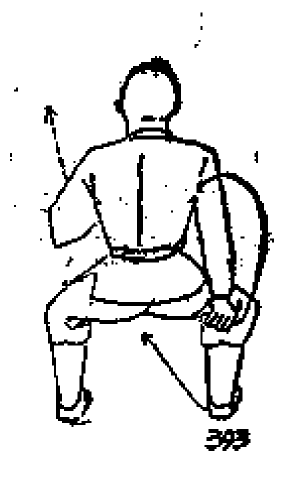
右脚落左脚右侧一步，两腿成马步，两手向两侧推出，目视前方（图392）。



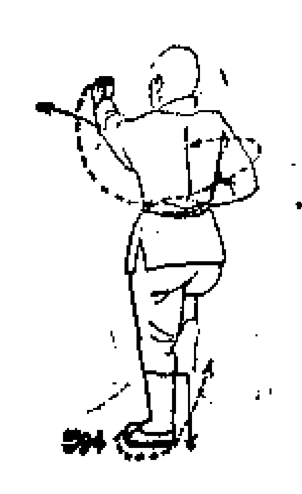
（图391）　　（图392）

（三一六）钻地捶

震右脚，体向右转180度，使两腿成马步，两掌变拳，在胸前环弧，右拳由上向下身右后栽击，拳心向后，左拳屈肘，拳头落于左胸侧，拳心向里，目视前方（图393）。



（图393）



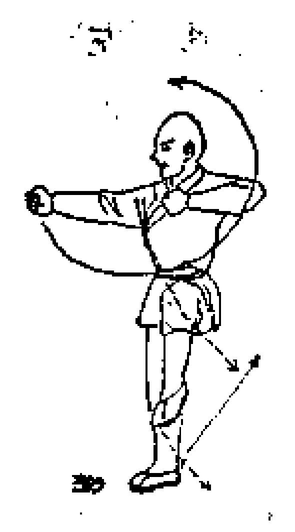
（图394）

（三一七）提腿冲天炮

上动不停，收右腿提膝，两手回胸前环弧，左拳由下向上屈肘上冲，拳心向内，右掌向右护右肋，目视前方（图394）。

（三一八）童子打虎

右脚落地震脚，体左转90度，左腿提膝，两手回胸前环弧，左拳屈肘护于胸前，拳心向内，右手变拳向前揣击，拳心向外，目视右拳（图395）。

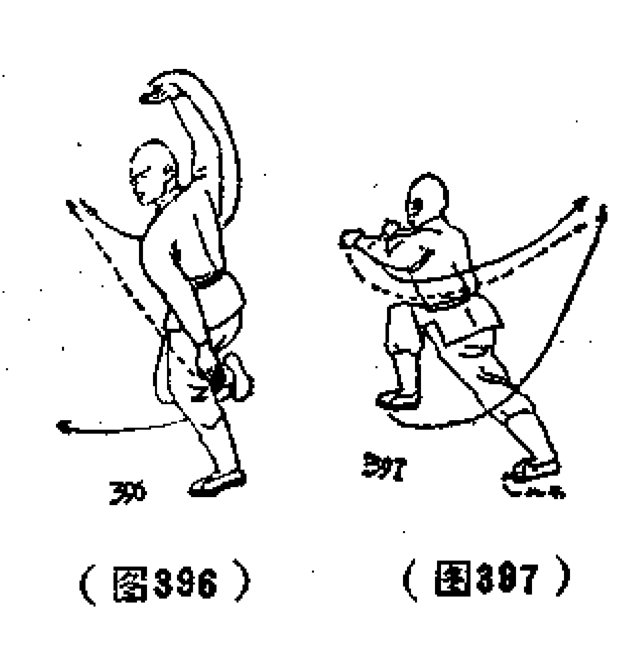


（图395）

（三一九）倒踢劈掌

左脚落地，右脚向后倒踢，右拳变掌，由下向上架于头上右侧，然后左手向后拍右脚底（图396）。

右脚落于左脚前一步，成右弓步，两掌变拳，向前方冲击，目视两拳（图397）。



（图396）　（图397）

（三二〇）击掌摆莲（文图同第一路二七四式）。

（三二一）鸿门射雁（文图同第一路二十七式）。

（三二二）织女耍剪（文图同第一路二十八式）。

第十二路　擒敌归山门

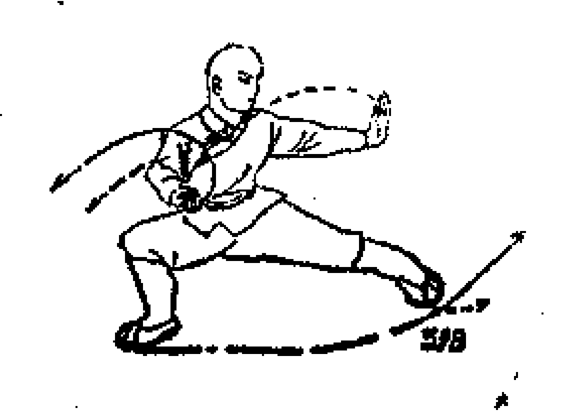
（三二三）霸王举鼎（文图同第一路第一式）。

（三二四）双手托塔（文图同第一路第二式）。

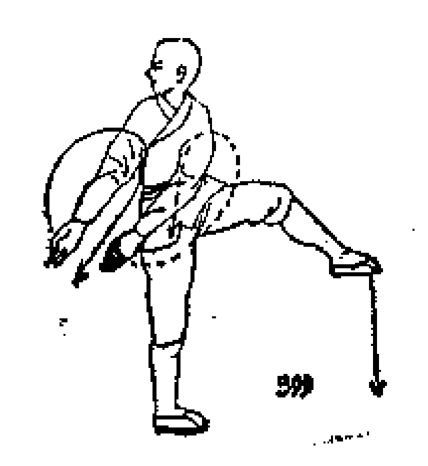
（三二五）上步玉柱（文图同第二路三十一式）。

（三二六）关公勒马

抬右脚向右移一步，成左仆步，左掌向左推出，右掌握拳，抱于腰右侧，拳心向上，目视左掌（图398）。



（图398）



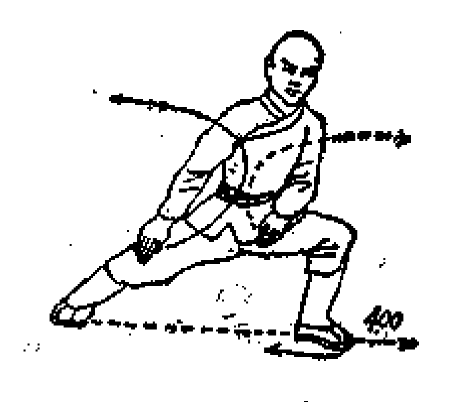
（图399）

（三二七）弹腿双劈

上动不停，起身，抬右脚向左踮跳一步，左脚落右脚前一步，体左转90度，抬左脚向前弹踢，两手由前向左撩劈，目视两手（图399）。

（三二八）弓步撩掌

左脚落右脚前一步，使两脚成左弓步，两手由左向右撩，目视左侧（图400）。



（图400）

（三二九）马步侧推掌

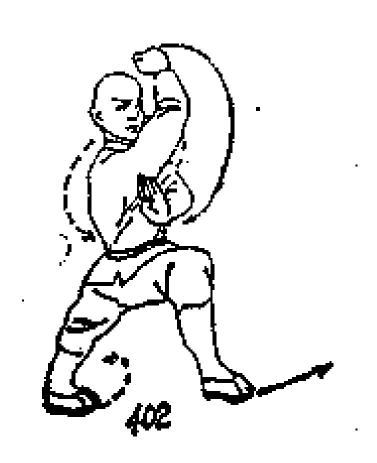
上动不停，两脚碾地，体右转90度，使两腿成马步，两手向两侧同时推出，掌心向外，目视前方（图401）。



（图401）

（三三○）大虎抱头

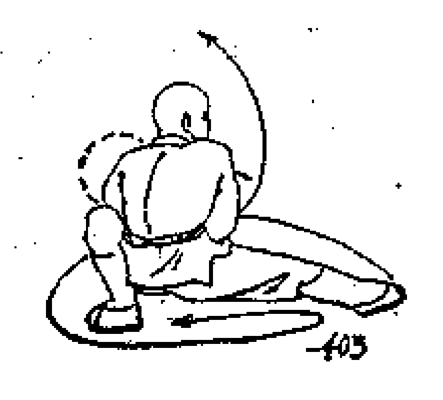
上动不停，左脚后退一步，右腿屈膝，使右腿成右弓步，右掌变拳，由下向上架头上前方，左掌向右撩，护于右腋外侧，目视右侧（图402）。



（图402）

（三三一）前扫腿

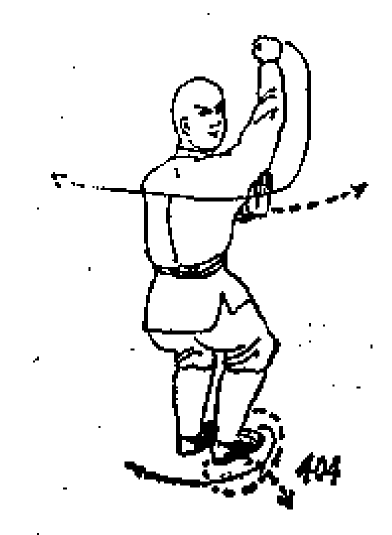
体左转90度，移右腿伸直成仆步，右拳变掌按右脚前下方，抬右腿向后往前扫一周，目视右侧（图403）。



（图403）

（三三二）并步上冲拳

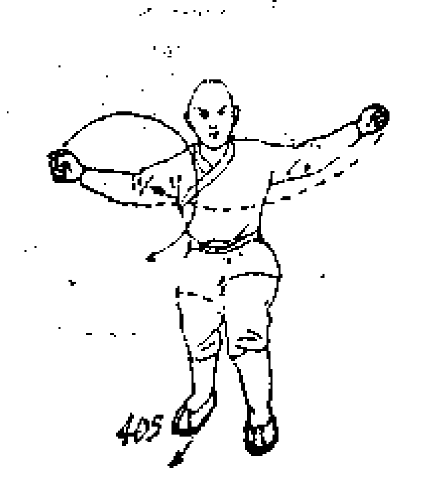
接上动作，两手由胸前同时向两侧推出，掌心向外，震右脚与左脚成并步，同时两掌变拳，右拳由下向上直臂上冲，掌心向外，左掌由左向右横击，拳心向内，两腿半蹲，目视右侧（图404）。



（图404）

（三三三）雄鹰展翅

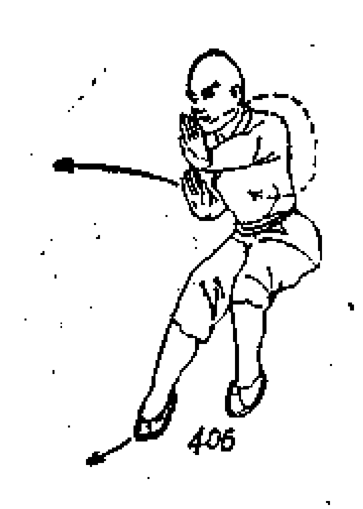
上动不停，向左翻身（体左转180度）跳步，转身后两腿变成左纵弓步，两拳向两侧击出，拳心向前，目视前方（图405）。



（图405）

（三三四）虚步亮掌

右脚向前半步，体右转90度，使两腿成麒麟步，同时左掌向前屈肘推出，右手屈肘向前下方撩，两腿微蹲，目视左掌（图406）。

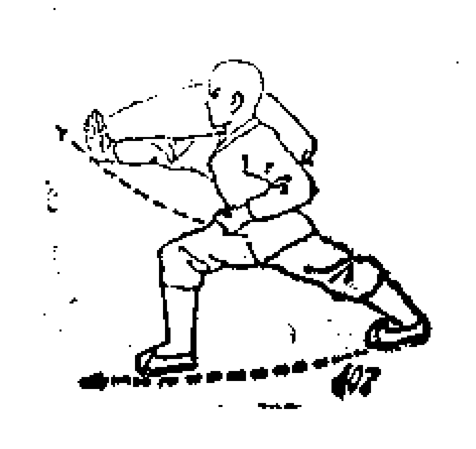


（图406）

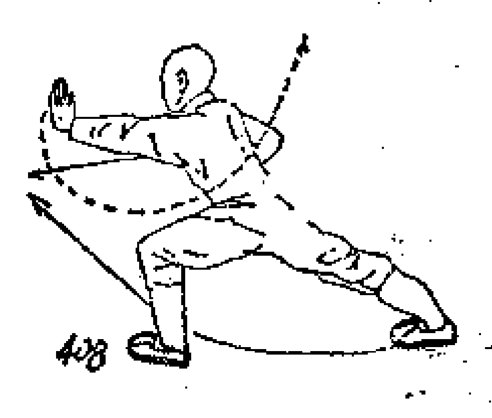
（三三五）上步两推掌

右脚向前上半步，变成右弓步，左手向右撩掌，然后屈肘端于腰侧，右掌向前推出，掌心向前（图407）。

左脚向前上一步，成左弓步，右手向右撩掌，然后端于腰侧，左掌向前推出（图408）。



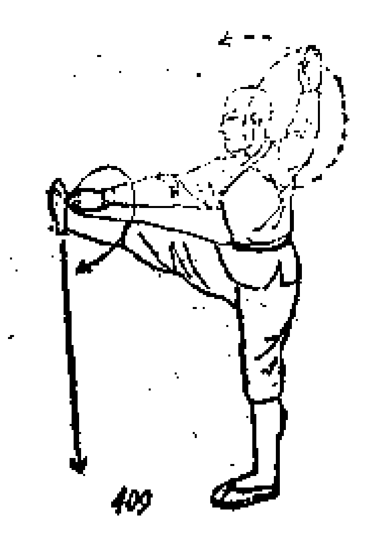
（图407）



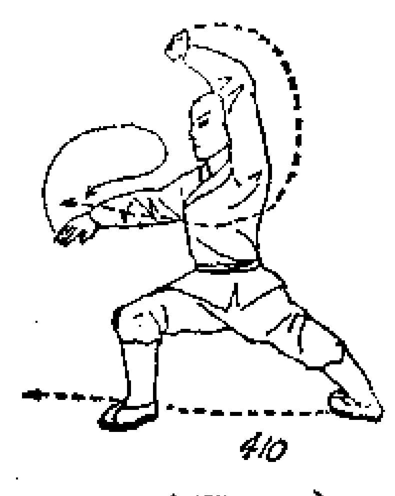
（图408）

（三三六）卧地打虎

上动不停，抬右脚向前弹踢，出右手，向前拍击右脚面，左手向后上方撩，目视右手（图409）。



（图409）

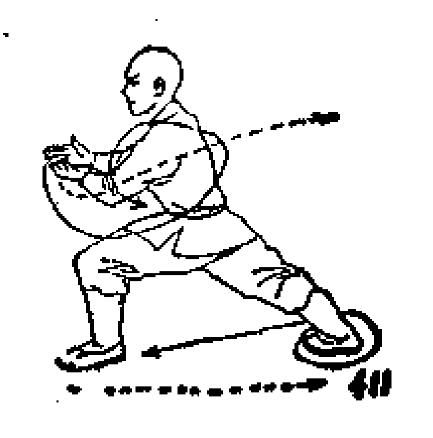


（图410）

右脚落于左脚前一步，成右弓步，两掌回胸前环弧，右掌由上向前下撩击，左掌变拳由下向上，架于头上前方，拳心向前，目视右掌（图410）。

（三三七）张果老切瓜

左脚向前上一步，左腿屈膝成左弓步，左掌向前穿出，掌心向上，右掌由上向前下方，砍劈左掌。目视两手（图411）。



（图411）

（三三八）关公勒马

两脚起跳，体向左转90度，转身后震右脚，右腿屈膝，左腿伸直成左仆步，两手回胸前环弧，左手由胸前向左侧推出，右掌变拳屈肘抱于腰间，目视左掌（图412）。



（图412）

（三三九）击掌摆莲

文图同第九路二七四式

（三四〇）麒麟亮势

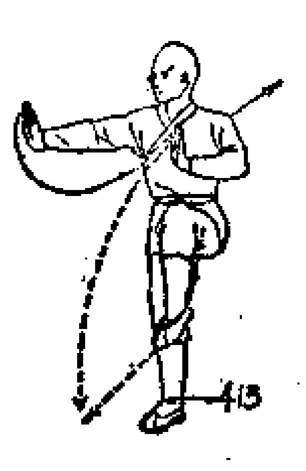
文图同第五路一六二式

（三四一）并步架打

文图同第九路二四四式

（三四二）提膝推掌

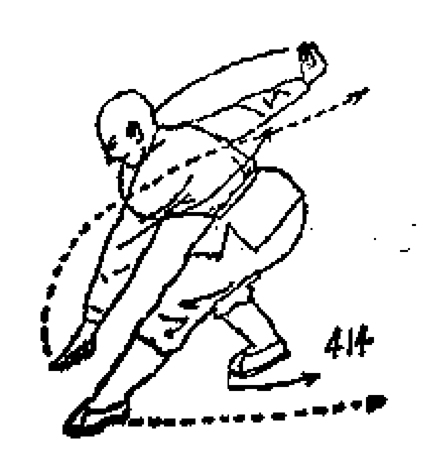
两脚碾地，体右转90度，抬左脚提膝，两手回胸前环弧，右掌向右前方推出，掌左屈肘亮于胸前，目视右掌（图413）。



（图413）

（三四三）燕子啄食

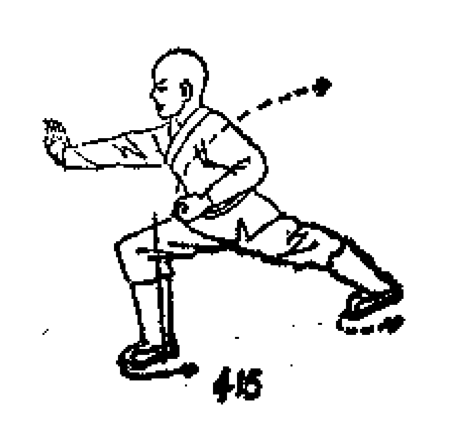
左脚落于右脚前，成左虚步，左手向前掏击左脚，右手向后甩成勾手（图414）。



（图414）

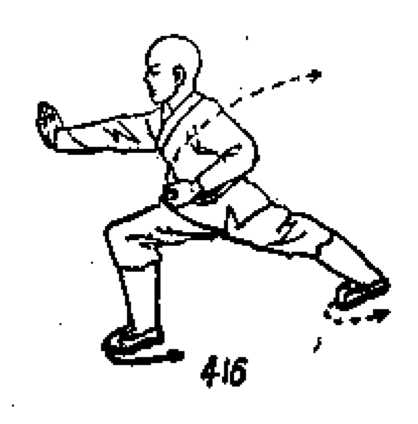
（三四四）转身三推掌

左脚后退一步，使两腿成左弓步，右掌向前推出，掌心向前，左掌变拳抱于腰侧（图415）。



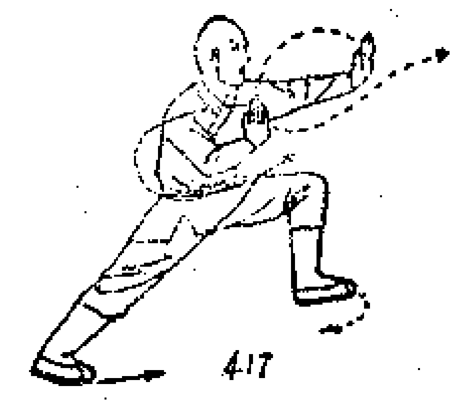
（图415）

两脚起跳，体向右转180度，两腿落成右弓步，右手由胸前向前推出，左掌变拳端于腰左侧（图416）。



（图416）

两腿起跳，体向左转180度，两腿落成左弓步，左拳变掌向前推出，掌心向前，右手屈肘护于左腋内侧，目视左手（图417）。

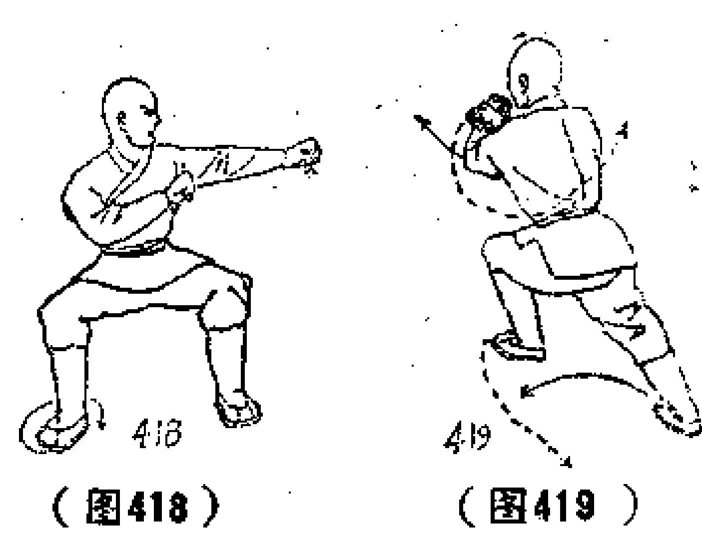


（图417）

（三四五）马步冲拳

两脚碾地，体向右转90度，两腿屈膝成马步，两手变拳，右拳由外向内拦，左拳向左侧冲击（图418）。

两脚起跳，向右翻身（体右转180度）跳步，转身后使两腿落成左弓步，右拳由右向左砸击左前臂，目视右拳（图419）。



（图418）（图419）

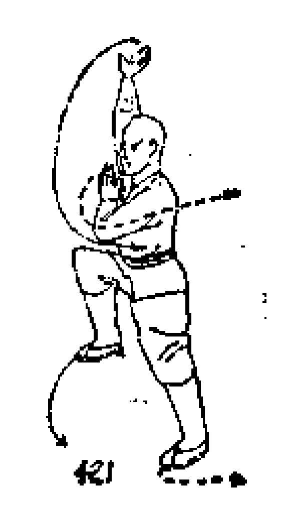
（三四六）跳步虎抱头

双脚起跳，体向左转90度，转身后震右脚，移左脚使两腿屈膝成马步，两手同时向两侧推出掌心向外，目视左侧（图420）。



（图420）

上动不停，抬右腿提膝，右手由下向上架于头上右侧，左手向右屈肘护胸，目视左侧（图421）。



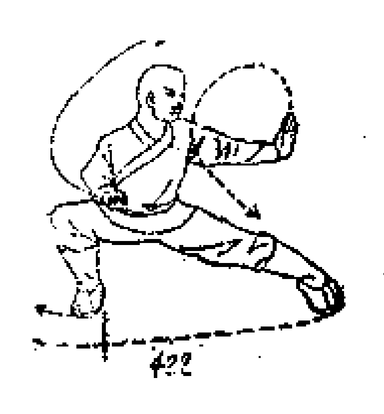
（图421）

（三四七）前扫腿

文图同三三八式。

（三四八）扫风掌

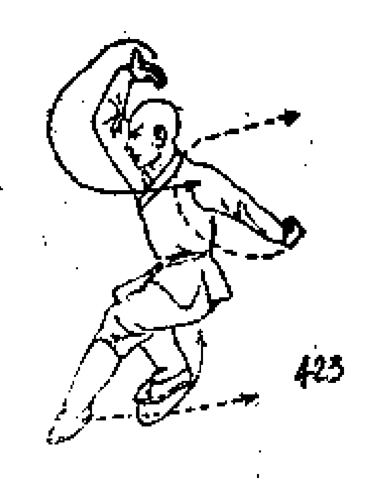
上动不停，右脚前落一步，使两腿成左仆步，左掌由右向左摞扫，右掌变拳，抱于腰侧，目视左侧（图422）。



（图422）

（三四九）一化挎虎

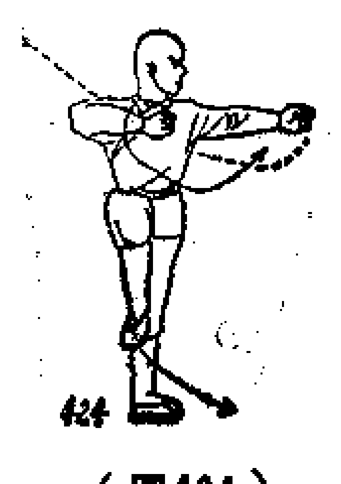
起身，体右转90度，上左脚成虚步，右手架于头上前方，左手向后成勾手，目视前方（图423）。



（图423）

（三五〇）提膝冲拳

左脚向后退一步，体左转90度，抬右腿提膝，左拳在胸前环弧后向左侧崩出，右拳曲肘抱胸前，目视左侧（图424）。



（图424）

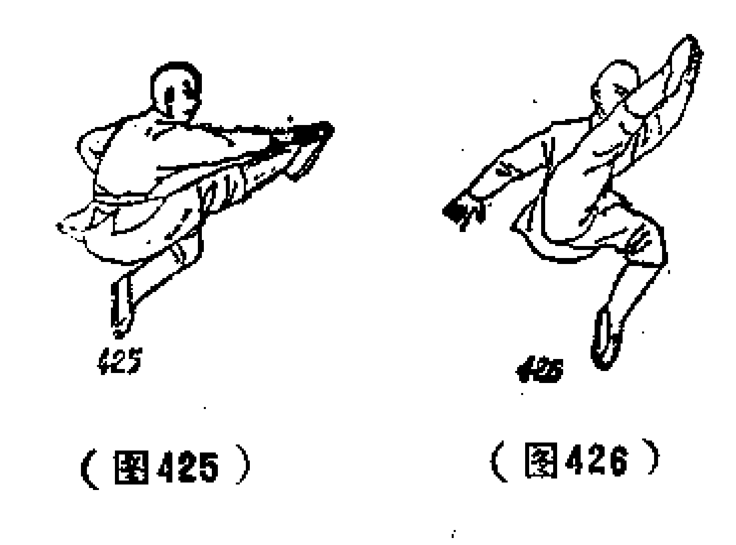
（三五一）八步赶铲

文图同第一路二十式。

（三五二）二起旋风脚

两脚同时起跳，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时出右手拍击右脚面（图425）。

右脚落于左脚外侧，两脚同时起跳，抬右脚向左转身（360度），弹摆，当全身腾空时，出左手向右拍击右脚掌内侧，右手向右侧撩出，目视右掌（图426）。

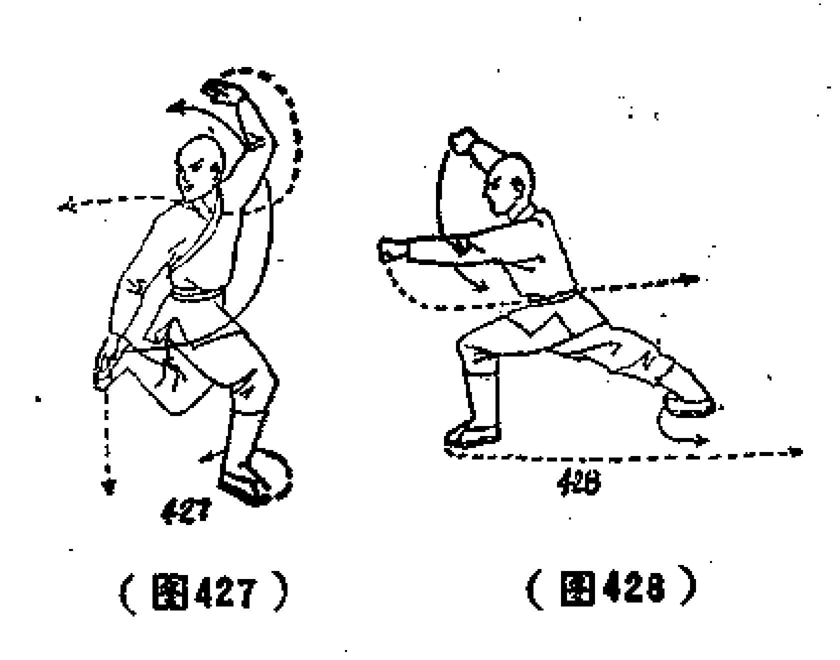


（图425）　（图426）

（三五三）燕子戏水

右脚下落震脚，抬左脚向后蹬踢，两手回胸前环弧，右手向后下方拍击左脚底，左手由下向上架于头上，掌心向上，目视右侧（图427）。

上动不停，左脚落右脚后一步，两脚碾地，体左转180度，变成左弓步，两手变拳，回胸前环弧，左拳向前直冲，拳心向下，右拳由下向上架于头上右侧，目视左拳（图428）。



（图427）　（图428）

（三五四）关公勒马

文图同三二七式。

（三五五）击掌摆莲

文图同第九路二七四式。

（三五六）鸿门射雁

文图同第一路二十七式。

（三五七）织女耍剪

文图同第一路二十八式。

第十三路 守 门 捶

（三五八）霸王举鼎

文图同第一路第一式。

（三五九）双手托塔

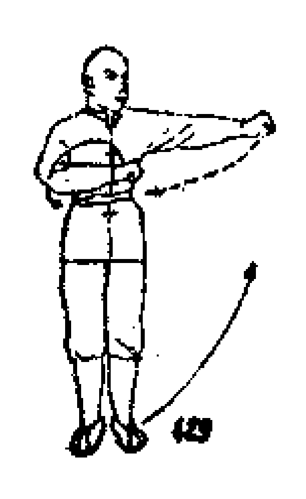
文图同第一路第二式。

（三六〇）上步玉柱

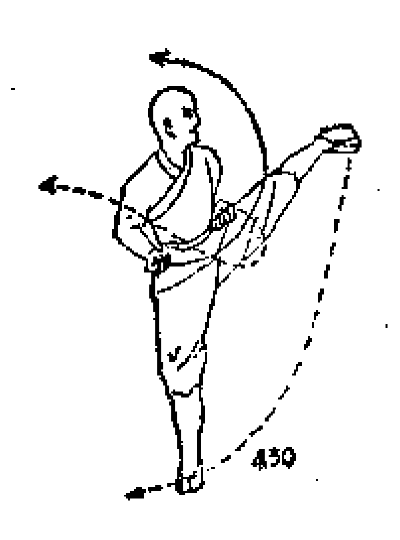
文图同第二路三十一式。

（三六一）并步冲拳

收右脚震脚，使两腿成并步，两掌变拳，左拳向左侧冲击，拳心向下，右拳屈肘，向左横击，目视左拳（图429）。



（图429）



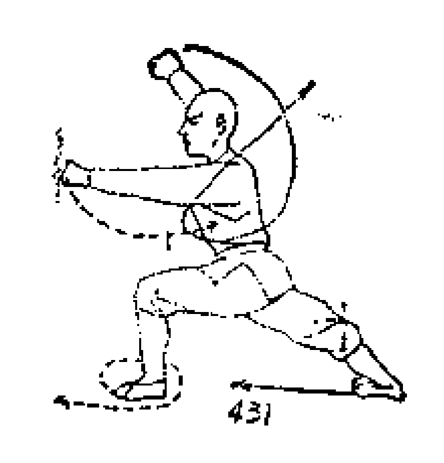
（图430）

（三六二）左右开路

体左转90度，两脚向前跳一步，抬左脚向左侧弹踢，两拳抱于腰间，目视左侧。（图430）。

（三六三）弓步架打捶

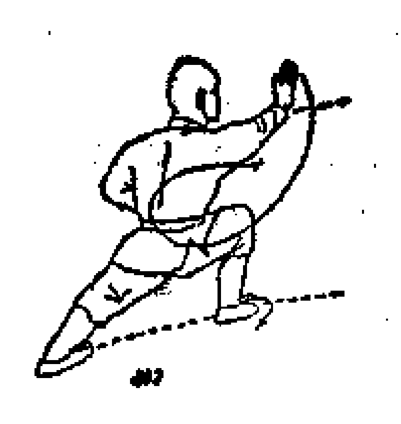
左脚落地，体右转180度，左脚上一步成左弓步，同时出左拳向前冲击，拳心向下，右拳由下向上划弧，上架头上右侧，目视左拳（图431）。



（图431）

（三六四）猛虎跳涧

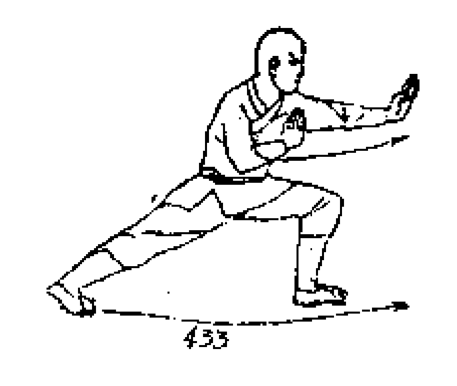
两脚起跳，体向右转180度，落地后，震右脚，使两腿成右弓步，两拳同时变掌，右掌向前撩出，左掌屈肘端于腰侧，目视右掌（图432）。



（图432）

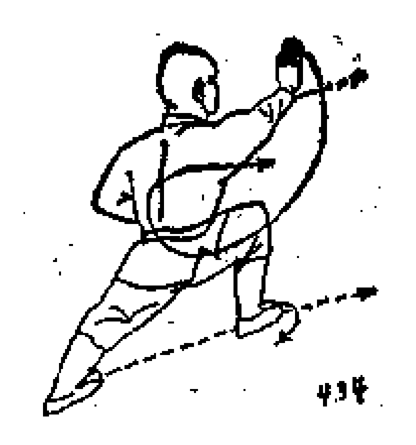
（三六五）右右三推掌

接上动作，左脚向前上一步，成左弓步，出左掌向前推出，右掌向前屈肘护左上臂内侧（图433）。



（图433）

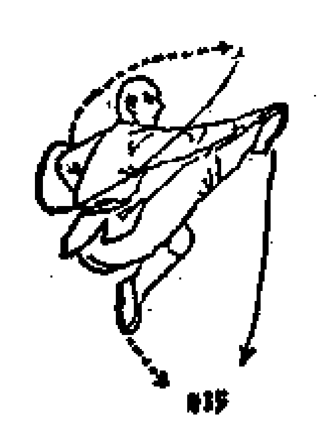
依上法再上右弓步推右掌（图434）。



（图434）

（三六六）二起踩脚

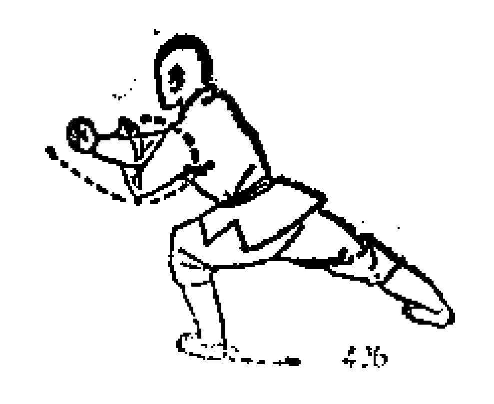
左脚向前上一步，抬右脚向前腾踢，当全身腾空时，右手拍击右脚，左拳屈肘抱于腰间，目视右手（图435）。



（图435）

（三六七）武松断臂

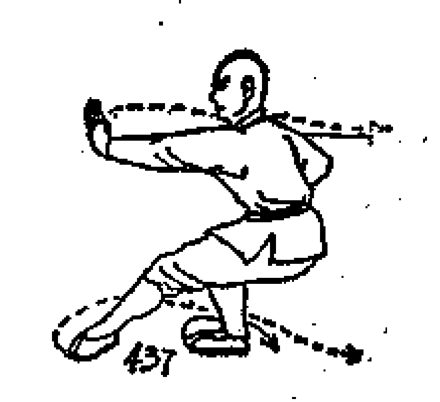
右脚向前上一步，两脚碾地，体左转180度，上左脚成左弓步，右拳向前砸击，左拳向前屈肘护抱右肘，使两手成前捶拳势，目视两手（图436）。



（图436）

（三六八）麒麟亮势

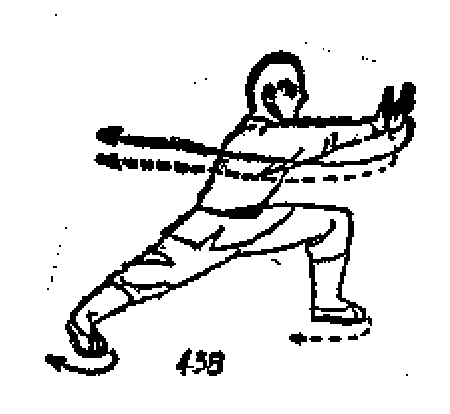
收左脚变为虚步，两拳变掌，左掌屈肘向前推出，右手端于腰间，两腿微蹲，目视左手（图437）。



（图437）

（三六九）双手推窗

左脚踏实，两脚碾地，体向右转180度，左脚向前上一步，使两腿成左弓步，两掌同时由两侧向前推出，目视两手（图438）。



（图438）

两脚碾地，体向右转180度，两腿变成右弓步，右掌与左掌由两侧向前推击，目视两手（图439）。

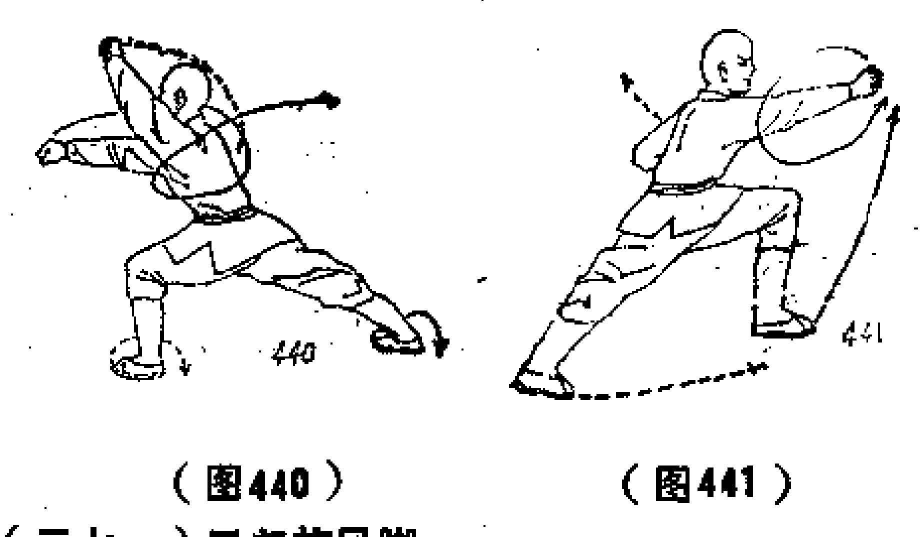


（图439）

（三七〇）两打猛虎

接上动作，抬左脚向前上步成左弓步，两掌变拳，左拳由下向上架于头上前方，右拳向前冲击，拳心向下，目视右拳（图440）。

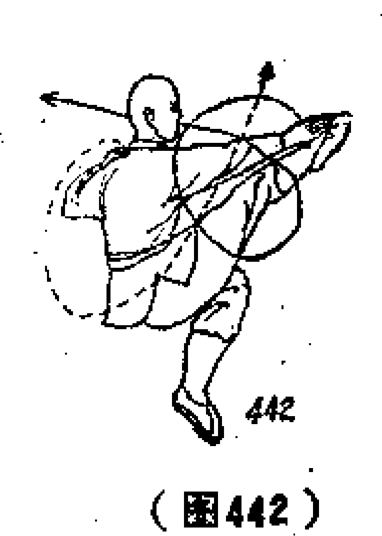
上动不停，两脚碾地，体向右转180度， 上左脚成左弓步，两拳在胸前环弧，右拳向前冲击，掌心向外，左拳由下向上抱于腰间，拳心向里，目视右拳（图441）。



（图440）　　（图441）

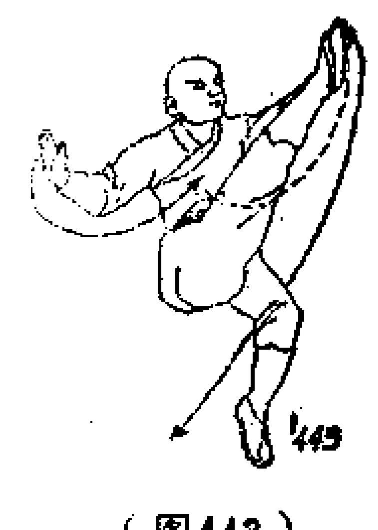
（三七一）二起旋风脚

两脚起跳，抬右脚向前弹踢，当全身腾空时，出右手拍击右脚面（图442）。



（图442）

右脚下落于左脚外侧，两脚起跳，抬右脚向左弹旋，体左转360度，当全身腾空时，出左手向右拍击右脚内侧（图443）。

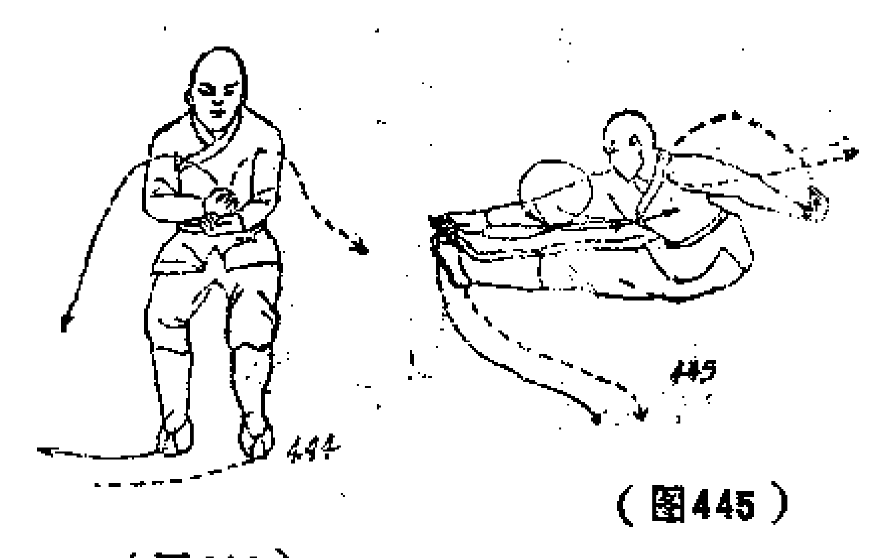


（图443）

（三七二）罗汉坐毡

接上动作，两腿落地后，两脚碾地，体左转90度，抬右脚震脚，两手回胸前合击（图444）。

上动不停，抬右脚向右跳一步，体右转90度，然后抬左脚向前踮跳，使两腿跃步伏地，成坐式，伸右手向前拍击左脚尖，左手向后甩成勾手，目视右手（图445）。



（图445）

（图444）

（三七三）二起旋风脚

文图同第一路二十五式。

（三七四）合掌摆莲

文图同第一路二十六式。

（三七五）鸿门射雁

文图同第一路二十七式。

（三七六）震脚踮步坐山

起身，两脚碾地，体向左转90度，抬右脚与左脚并步，震右脚，同时左掌向左横推，右掌向左侧屈肘横推（图446）。

上动不停，抬右脚向左踮跳一步，两腿落成马步，同时两掌变拳，右拳在胸前环弧，然后，向右向上架于头上前方。拳心向前，左拳由右上方向下栽于左膝盖上方，拳心向后，目视前方，并发出“呵”的暴声（图447）。



（图446）　（图447）

（三七七）织女耍剪

文图同一路二十八式。

收势

收右脚向内与左脚成并步，两拳变掌，以左右肩关节为轴，由前向后向前划弧，然后下按，两臂下垂，两掌贴两大腿外侧，掌心向下，掌指向前，身胸挺直，目视前方（图同一路予备式）。

德虔武师简介

“德虔”，现年44岁（生于公元1942年），俗姓王，号“长青”，幼名“省印”字“松柏”，系河南省登封县大金店乡王上村人。

德虔自幼习武，后拜嵩山少林寺第三十世著名武僧素喜大和尚为师，赐法名德虔。

近几年来，德虔遵照国家体委的武术工作方针，在素喜师父的关怀下，把少林寺珍藏的武术资料整理编写成册。

已出版的有：“少林气功”、“少林擒拿法”、“少林武术入门”、“少林武术”（四至七册）、“少林医 秘集锦”、“少林拳法真传”、“少林十八般兵器”、“少林看家拳”和“少林点穴法”等书，为发展少林武术作出了贡献。

德虔武师现任河南省登封县武术协会副秘书长，少林寺少林拳研究会副会长兼秘书长，少林寺拳谱编写委员会总编辑，北京大学武术气功学会技术顾问等职。

嵩山少林寺拳谱编写委员会

成 员 名 单

名誉主任：德 禅

主　　任：行 正

付 主 任：王超凡　素 喜　德 虔

总　　编：德 虔（王长青）

付 总 编：素 法　德 炎

编　　委：行 侠　吕江水　冯增欣

一九八六年五月

{
"filename": "44CK5bCR5p6X55yL5a625ouz44CLXzEwMjU5NzEwLnppcA==",
"filename_decoded": "\u300a\u5c11\u6797\u770b\u5bb6\u62f3\u300b_10259710.zip",
"filesize": 2804936,
"md5": "06f36eb7c4a9ebba58d59a46bc184e17",
"header_md5": "3099f850d16e9018b1e63cfb21299b81",
"sha1": "578f843f65eeb570808e54e416817468ffe23c7f",
"sha256": "50c8b119347f47621fa360244e135e414b882415cdf147de84f7c7132361c380",
"crc32": 2748098263,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 2776897,
"pdg_dir_name": "\u00ed\u2562\u2554\u2518\u2534\u2553\u2510\u2524\u255d\u2565\u255a\u00a1\u00ed\u2556_10259710",
"pdg_main_pages_found": 166,
"pdg_main_pages_max": 166,
"total_pages": 173,
"total_pixels": 166302384,
"pdf_generation_missing_pages": false
}